



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Oppilasnäkökulmia välituntiliikunnan vaikutuksista - Kirkkonummen Liikkuva koulu- hanke

Röntynen, Sanna

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Oppilasnäkökulmia välituntiikunnan vaikutuksista -
Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke

Sanna Röntynen
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Tammikuu, 2017

Sanna Röntynen

Oppilasnäkökulmia välituntiliikunnan vaikutuksista - Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke
 Vuosi 2017 Sivumäärä 50

Tämä opinnäytetyö tutki Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeen välituntiliikuntatoimintaa eli Väykkäri-toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada oppilasnäkökulmaa siitä, millaisia vaikutuksia välituntiliikunnalla on oppilaisiin ja koulunkäyntiin fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Tarkoituksena oli saada tietoa välituntiliikuntatoiminnan vaikutuksista koulun ilmapiiriin, luokkahenkeen ja oppilaiden omiin, subjektiivisiin kokemuksiin. Pyrkimyksenä oli selvittää myös, voiko välituntiliikunnan avulla jopa ehkäistä tai vähentää koulukiusaamista. Opinnäytetyö pyrki vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin: Millaisia vaikutuksia oppilaat kokevat Väykkäri-toiminnalla fyysisen aktiivisuuden lisäksi olevan? Voiko Väykkäri-toiminnalla oppilaiden mielestä ehkäistä koulukiusaamista? Millaisia kehittämistoiveita oppilailla on Väykkäri-toimintaa kohtaan? Työn toimeksiantajana olivat Kirkkonummen kunnan liikuntapalvelut ja Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke. Työelämän yhteyshenkilönä oli Kirkkonummen vapaa-aikapalveluiden suunnittelija Päivi Sorvari.

Lasten ja nuorten liikkumattomuus, lisääntynyt ruutuaika ja niin henkinen kuin fyysinenkin pahoinvointi puhuttavat ihmisiä nykypäivänä paljon. Tämä opinnäytetyö perustui Liikkuva koulu-hankeeseen, jonka myötä keskustelu lasten ja nuorten koulupäivän aikaisesta liikunnasta on lisääntynyt entisestään. Yksi hankkeen osa-alue on välituntiliikuntatoiminta, jota on tutkittu jonkin verran aiemminkin ja jonka myönteisistä vaikutuksista löytyy aiempaa tutkimustietoa. Toiminnalla on havaittu olevan fyysisten hyötyjen ja aktiivisuuden kasvun lisäksi myös muita, oppilaiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä koulun sosiaaliseen pääomaan ja ilmapiiriin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Menetelmäksi opinnäytetyön toteuttamiseen valittiin laadullisen tutkimuksen menetelmät. Aineiston keruu toteutettiin viidellä Kirkkonummen alakoululla teemahaastatteluiden ja ei-osallistuvien havainnointien avulla. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, etsien aineistosta yhteneväisiä teemoja.

Tutkielman tuloksista nousi esiin monia positiivisia vaikutuksia välituntiliikunnalle, joskin vaikutusten konkreettinen näkyminen koulussa tuntui olevan vielä melko vähäistä. Eniten oppilaat raportoivat positiivisia vaikutuksia yhteiseen tekemiseen välitunneilla ja uusien oppilaiden sopeutumisen kannalta, vaikutukset koululuokkien sisällä tai koulukiusaamisen kannalta olivat vielä paljolti teorian tasolla. Huomiota tulisi kiinnittää myös passiivisten oppilaiden ja yläkoulun puolen aktivoimiseen toimintaan. Vastauksista oli myös huomattavissa toiminnan vakiintumattomuus osalla tutkittavista kouluista ja näin ollen toiminnasta saadut vaikutukset eivät olleet niin selkeitä kuin ne hyvin vakinaistetussa toiminnassa voisivat olla. Kaiken kaikkiaan tulokset kuitenkin tukivat aiempaa tutkimustietoa melko hyvin. Tärkeimpinä johtopäätöksinä tutkielmalle voisikin pitää sitä, että välituntiliikunnalla on toimiessaan kiistattomia positiivisia vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin monella osa-alueella ja olisikin tärkeää kiinnittää huomiota toiminnan jalkauttamiseksi osaksi kaikkia Suomen peruskouluja. Myös koulun ja opettajien resurssien puute nousi esiin yhtenä teemana tutkielman aikana, joten olisikin tärkeää huomioida tarve koko yhteiskunnan muutokselle koulumaailman liikunnallistamisen mahdollistamiseksi.

Asiasanat: Lasten ja nuorten liikunta, Välituntiliikunta, Koulun ilmapiiri ja sosiaalinen pääoma

Sanna Röntynen

Student's aspect of impacts of recess sports activity action - Liikkuva koulu-project of Kirkkonummi

Year	2017	Pages	50
------	------	-------	----

This thesis examined recess sports activity action, "Välkkäri-activity", in Kirkkonummi Liikkuva koulu-project. Meaning of this thesis was to get student's aspect of what kind of impacts - besides physical activity - recess sports activity action has towards students and studying. The aim was to get information of recess sports activity action's impacts to school atmosphere, class spirit and student's own, subjective experiences. This study also tried to investigate whether it's possible to prevent or even stop bullying at school with the help of school's recess sports activity action. Thesis aimed to answer the following research issues: What kinds of impacts do students experience there to be in Välkkäri-activity - besides the physical activity? Do students think that Välkkäri-activity can prevent bullying at school? What kinds of improvement ideas do students have towards Välkkäri-activity? The principal to this thesis were sports services in Kirkkonummi and Liikkuva koulu-project in Kirkkonummi. Contact person from working life was spare time-activity planner in Kirkkonummi, Päivi Sorvari.

Nowadays people talk a lot about children's immobility, increasing screentime and both mental and physical sickness. This thesis was based on Liikkuva koulu-project, that has drawn more attention to children's physical activity during schoolday. A part of Liikkuva koulu-program is recess sports activity action. There has been some studies of recess sports activity action before and there are positive results about action's influences. It has been noticed that the action has positive influences even besides from physical benefits and increasing activity levels. These other influences involve students psychic and social welfare as well as positive effects in school's social capital and atmosphere. The method that was chosen to perform this study was qualitative research. The collecting of material was executed at five of comprehensive school's in Kirkkonummi and the means of collecting the material were theme interview and non-committed observation. The material was analysed by content analysis, while trying to find convergent themes out of material.

There were many positive impacts for recess sports activity action that came out of this study's results, although the concrete impacts at school seemed to be quite minor. Mostly students reported positive impacts for collective action at recess and impacts for new students adaptation, impacts inside classrooms or towards bullying were still mainly at theory level. Attention should be paid also to activate passive students and upper comprehensive school to action. One notable thing that came out of the results was that recess physical activity actions were not very stabilized in part of the examined schools. Therefore the positive effects of activities were not as clear as they could be in well stabilized actions. However the mainline results supported earlier research information about positive effects of recess physical activity action quite well. The most important conclusions of this study could be that well-working recess physical activity action has clearly many kinds of positive effects in student's wellbeing and it would be important to make an effort to stabilize this action as a part of all comprehensive schools in Finland. One of the themes that also came out during this study was the lack of resources in school and teachers, so it would be important to notice the need of change in whole society by making it possible to activate the schoolworld.

Keywords: Children's activity, Recess sports activity action, School atmosphere and social capital

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Lasten ja nuorten liikunta, liikkuminen koulussa ja välituntiliikunta	7
2.1	Suomalaisten peruskoululaisten liikuntatottumukset.....	8
2.2	Lasten ja nuorten liikkuminen koulussa.....	9
2.2.1	Ohjattu toiminta välitunneilla	10
2.3	Liikkuva koulu-hanke	11
2.3.1	Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke	12
2.3.2	Kirkkonummen Väykkäri-toiminta käytännössä.....	13
3	Koulun ilmapiiri ja sosiaalinen pääoma	14
3.1	Oppilaiden väliset suhteet koulussa	14
3.2	Oppilaiden itsensä kokema koulu yhteisöasema.....	17
3.3	Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin	18
3.3.1	Liikunnan sosiaalisia suhteita parantavat vaikutukset.....	19
3.3.2	Liikunta tunnetaitojen opettamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välineenä	
	22	
3.4	Koulukiusaaminen ja sen vaikutukset kouluun	23
3.4.1	Kiusaamisen ehkäisy ja välitunnit	24
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
5	Opinnäytetyön toteutus.....	26
5.1	Menetelmän valinta.....	26
5.2	Opinnäytetyön toteuttamisympäristö	27
5.3	Aineiston keruu ja tutkimuslupa.....	28
5.3.1	Aineiston keruun menetelmät.....	28
5.4	Aineiston analysointi.....	29
6	Opinnäytetyön tulokset	30
6.1	Vastaajien taustatiedot	31
6.2	Väykkäri-toiminnan toteutus ja liikuttajien rooli	31
6.3	Oppilaiden innostuminen toiminnasta	33
6.4	Vaikutukset koulun sosiaaliseen pääomaan ja ilmapiiriin.....	34
6.4.1	Vaikutukset koulukiusaamiseen	35
6.5	Kehitysehdotukset ja toiminnan vakiintuneisuus	36
7	Pohdinta	38
7.1	Tulosten tarkastelu	38
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	42
7.3	Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet	43
	Lähteet	45
	Liitteet.....	47

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tutkii Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeen välituntiliikuntatoimintaa eli Välkäri-toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada oppilasnäkökulmaa siitä, voiko Välkäri-toiminnalla olla muitakin positiivisia vaikutuksia kuin fyysinen aktiivisuus ja voisiko toiminnan avulla jopa ehkäistä tai vähentää koulukiusaamista. Hypoteesina oli, että Välkäri-toiminta voi edistää koulun ilmapiiriä sekä sosiaalista pääomaa ja näin ollen sillä voi olla myös kiusaamista vähentävä sekä ehkäisevä vaikutus. Hypoteesi perustettiin aiempiin tutkimustuloksiin, joita välituntiliikunnasta ja sen sosiaalisia tekijöitä edistävästä vaikutuksista on saatu.

Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke on alkanut vuonna 2013 ja hankkeesta vastaa Kirkkonummen liikuntapalvelut yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikunnallista toimintakulttuuria kouluille ja nuorisotiloille, kehittää liikuntakoulutusta sekä hyödyntää jo olemassa olevia resursseja. Myös valtakunnallinen Liikkuva koulu-ohjelma voi hyötyä tästä opinnäytetyöstä saadusta tiedosta. Hanke käynnistettiin keväällä 2010 ja sen tavoitteena on lisätä liikkumista koulupäivään ja sen yhteyteen, myös liikuntatuntien ulkopuolelle. Hankkeen yksi tavoite on lisäksi fyysisen aktiivisuuden suositusten jalkauttaminen Suomen peruskouluihin.

Välituntiliikuntaa on tutkittu jonkin verran aiemminkin ja sen myönteisistä vaikutuksista löytyy aiempaa tutkimustietoa. Lasten ja nuorten liikkumattomuus, lisääntynyt ruutu-aika ja niin henkinen kuin fyysinenkin pahoinvointi puhuttavat ihmisiä nykypäivänä paljon. Aihe kiinnostaa myös minua itseäni ja tämä onkin suurin syy siihen, miksi kyseisen aiheen opinnäytetyölleni valitsin. Mielestäni on tärkeää kiinnittää huomiota lasten ja nuorten liikkumiseen. Yksi keino lisätä lasten ja nuorten liikuntaa on koulupäivien liikunnallistaminen. Aloin perehtymään Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeeseen, kun tutkin Suomen Liikkuvia kouluja opinnäytetyötäni suunnitellessani. Kiinnostuin juuri Kirkkonummen Liikkuva koulu-toiminnasta, koska toiminta vaikutti olevan aktiivista ja tavoitteellista. Kirkkonummi sijaintina toimi myös omia kulkuyhteyksiäni ajatellen hyvin. Nimenomaan Välkäri-toiminta alkoi kiinnostamaan minua, sillä aihe on ajankohtainen ja toiminnalla on mahdollista saada fyysisen aktiivisuuden lisäksi paljon muitakin positiivisia vaikutuksia oppilaiden arkeen.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin: Millaisia vaikutuksia oppilaat kokevat Välkäri-toiminnalla fyysisen aktiivisuuden lisäksi olevan? Voiko Välkäri-toiminnalla oppilaiden mielestä ehkäistä koulukiusaamista? Millaisia kehittämistoiveita oppilailla on Välkäri-toimintaa kohtaan? Keskeisiä teoreettisia käsitteitä opinnäytetyössä ovat lasten ja nuorten liikunta, välituntiliikunta sekä koulun ilmapiiri ja sosiaalinen pääoma.

Opinnäytetyössä toimeksiantajana toimii Kirkkonummen kunnan liikuntapalvelut ja Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke. Työelämän yhteyshenkilönä hankkeesta on Kirkkonummen vapaa-aikapalveluiden suunnittelija Päivi Sorvari (e-mail paivi.sorvari@kirkkonummi.fi).

2 Lasten ja nuorten liikunta, liikkuminen koulussa ja välituntiliikunta

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu lasten ja nuorten liikkumiseen, koulun välituntiliikuntaan, koulun ilmapiiriin ja sosiaaliseen pääomaan sekä liikunnan näihin vaikuttaviin tekijöihin. Tässä luvussa avataan suomalaisten peruskoululaisten liikkumista, liikuntaa koulussa ja ohjattua toimintaa välitunneilla. Luvun lopussa esitellään vielä Liikkuva koulu-hanketta ja Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanketta. Seuraava luku syventyy liikunnan sosiaaliseen pääomaan liittyviin vaikutuksiin. Näitä aiheita on tutkittu jonkin verran aiemminkin monista eri näkökulmista ja tavoitteista käsin. Aihe on tärkeä ja tutkimukset ovatkin avanneet täysin uusia jatkotutkimusaiheita liittyen lasten ja nuorten liikuntaan sekä välituntiliikuntaan. Opinnäytetyö perustuu Liikkuva koulu-hankkeeseen, jonka myötä keskustelu lasten ja nuorten koulupäivän aikaisesta liikunnasta on lisääntynyt entisestään. Opinnäytetyö syventyy erityisesti Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeeseen, sen välituntiliikuntatoimintaan ja oppilasnäkökulmaan tästä. LIKES-tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan välituntiliikunta tarjoaa mahdollisuuden kouluviihtyvyyden lisäämiseen (Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet 2014).

Välituntiliikunnan kehittäminen on noussut esille useiden tutkimusten jatkotutkimusideana. Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumuksia tutkivassa opinnäytetyössä tarkoituksena oli selvittää, minkä verran koulun 8.-luokkalaiset liikkuvat ja mitä liikuntalajeja he harrastavat. Opinnäytetyö selvitti myös, miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja millaisia toiveita heillä oli koululiikunnan kehittämiseksi. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja koululiikunnan kehittämisestä Pääskytien koululle. Tässä opinnäytetyössä selvänä jatkotutkimusaiheena nousi oppilaiden toive kehittää välituntiliikuntaa mielekkäämmäksi. (Franti, Päivärinne & Rantti 2012.) Myös opinnäytetyö Opettajat aktiivisiksi, oppilaat liikkuviksi! : Välituntiliikunnan kehittämistyö Päijät-Hämeen alueen koulussa nosti jatkotutkimusaiheeksi Välkkäri-toiminnan ja -koulutuksen kehittämisen. Välituntiliikunnasta keskusteltaessa ja sitä tutkittaessa on noussut esiin myös selkeä kehitystoive siitä, että passiivisten oppilaiden aktivoiminen toimintaan olisi tärkeää. (Heimala & Niskanen 2010, 73-74.)

2.1 Suomalaisen peruskoululaisten liikuntatottumukset

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä on herättänyt viime vuosina runsaasti keskustelua ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi onkin toteutettu useita erilaisia kampanjoita, hankkeita ja ohjelmia. Monet näistä keskittyvät koulumaailmaan, sillä koulun kautta pystytään tavoittamaan lähes kaikki suomalaiset lapset ja nuoret. (Itkonen, Kankaanpää, Laine, Rajala & Tammelin 2014, 64.) Suomalaisen suosituksen mukaan alakoululaisten tulisi liikkua päivässä 1½-2 tuntia ja yläkoululaisten 1-1½ tuntia päivässä. Kansainvälisissä suosituksissa suositus fyysisen aktiivisuuden minimimäärälle on vähintään tunti reipasta liikuntaa päivittäin. (Laine, Tammelin & Turpeinen (toim.) 2013, 25). Liikunnan olisi tärkeää olla ikätasolle sopivaa ja yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää. Ruutuaikaa viihdemedian äärellä suositellaan olevan enintään kaksi tuntia päivässä. (Laine ym. 2013, 13.)

Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 tutkimusraportista selviää, että suomalaisilla peruskoululaisilla tunnin fyysisen aktiivisuuden päivittäinen minimimäärä toteutui noin 50 prosentilla alakoululaisista ja 17 prosentilla yläkoululaisista. Yhdeksän prosenttia alakoululaisista liikkui reippaasti 1½ tunnin verran, yläkoululaisista 1½ tunnin verran liikkui yksi prosentti. Kahden tunnin päivittäinen liikuntamäärä toteutui vain yhdellä prosentilla alakoululaisista. (Laine ym. 2013, 25.) Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheessa huomattiin, että alakoululaiset olivat aktiivisempia kuin yläkoululaiset ja kaikkein aktiivisempia olivat luokkien 1-2 oppilaat. Keskimäärin alakoululaisilla kertyi reipasta liikuntaa koko päivän aikana 62 minuuttia kun taas yläkoululaisilla sitä kertyi 44 minuuttia. Pilottivaiheen seurannassa huomattiin myös, että pojat olivat tyttöjä aktiivisempia erityisesti luokilla 1-4. Lapsilla ja nuorilla arkipäivät olivat lisäksi selvästi aktiivisempia kuin viikonloppun päivät: arkipäivinä reipasta liikuntaa kertyi noin 15 minuuttia enemmän kuin viikonloppun päivinä. (Laine ym. 2013, 29.)

Ruutuaajan kahden tunnin päivittäinen enimmäissuositus ylitettiin niin pojilla kuin tytöilläkin selvästi niin ylä- kuin alakoulussakin. Seurannan aikana vuosina 2010-2012 ruutuaika lisääntyi kaikilla osa-alueilla alakoulussa, kun taas yläkoulussa television katselu ja pelaaminen vähenivät mutta muu tietokoneen käyttö lisääntyi. Viikonloppuisin ruutuaajan määrä lisääntyi entisestään. (Laine ym. 2013, 68.) Liikkuva koulu-seurannassa tutkittiin myös lasten ja nuorten nukkumistottumuksia ja näiden todettiin muuttuvan iän myötä. Yläkoululaiset valvoivat myöhempään, nukkuivat vähemmän ja olivat useammin väsyneitä aamuisin kuin alakoululaiset. Tutkimuksissa on todettu fyysisen aktiivisuuden, ruutuaajan ja nukkumistottumusten olevan yhteydessä toisiinsa. Monesti fyysisesti aktiivisimmat lapset ja nuoret menevät aikaisemmin nukkumaan, heräävät myöhemmin, nukkuvat enemmän ja ovat aamuisin pirteämpiä kuin fyysisesti vähemmän aktiiviset vertaiset. (Laine ym. 2013, 71.)

2.2 Lasten ja nuorten liikkuminen koulussa

Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen seuranta-aikana vuosina 2010-2012 tutkittiin niin ikään lasten ja nuorten liikkumista koulupäivän aikana. Koulumatkat eivät sisältyneet koulupäivän aikaiseen liikuntaan, vaan koulupäivä määriteltiin koulupäivän alkamis- ja päättymisajankohdan perusteella. Koulupäivän aikaista reipasta liikuntaa kuvattiin yksiköllä minuuttia tunnissa, mikä mahdollisti vertailun eri-ikäisten oppilaiden ja eripituisten koulupäivien kesken. Reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisilla keskimäärin 5,4 minuuttia tunnissa koulupäivän aikana, yläkoululaisilla puolestaan 2,8 minuuttia. Kuuden tunnin koulupäivänä alakoululaiset siis liikkuvat reippaasti keskimäärin 32 minuuttia ja yläkoululaiset 17 minuuttia. (Laine ym. 2013, 27.)

Myös alakoululuokkien välillä on eroja: reipasta liikuntaa kertyi kymmenen minuuttia enemmän luokkien 1-2 oppilaille kuin luokkien 5-6 oppilaille kuuden tunnin koulupäivän aikana. Poikien huomattiin liikkuvan koulupäivän aikana enemmän kuin tyttöjen. Liikkumatonta aikaa kertyi koulupäivän aikana alakoululaisilla keskimäärin 38 minuuttia tunnissa ja yläkoululaisilla 45 minuuttia tunnissa. Kaikissa ikäluokissa tytöillä kertyi 2-3 minuuttia enemmän liikkumatonta aikaa tunnissa kuin pojilla. Yksi tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta onkin liikkumattoman ajan vähentäminen ja pitkäaikaisen istumisen tauottaminen. Kaikilla opettajilla on mahdollisuus osallistua tähän: pitkäaikaista istumista voidaan vähentää kaikilla oppitunneilla hyödyntämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä. Istumista voidaan tauottaa työskentelemällä välillä seisten tai nousemalla välillä seisomaan, esimerkiksi eräissä Liikkuvilla kouluissa oppilaat ovat alkaneet viittaamaan seisten ja oppituntien aikana pidetään säännöllisiä minijumppia. Istuminen on tehty aktiivisemmaksi käyttämällä luokassa istuimina isoja jumppapalloja. (Laine ym. 2013, 27-28.)

Pitkäaikaisen istumisen vähentämisen lisäksi koulumatkaliikunta, pitkät välitunnit ja liikuntatunnit ovat tärkeitä osa-alueita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa on havaittu eroja juuri ennen koulupäivän alkua, heti koulupäivän päätyttyä sekä välituntien aikana. Osalla oppilaista koulumatkaliikunta ja erilaiset pelit välitunneilla lisäävät tehokkaasti fyysistä aktiivisuutta. Välitunneilla fyysisesti aktiivisimpien oppilaiden kohdalla oli havaittavissa fyysistä aktiivisuutta jopa enemmän kuin liikuntatunneilla. Vähiten aktiivisten oppilaiden kohdalla tulos oli päinvastainen, mutta liikuntatunneilla luokan vähemmänkin aktiiviset oppilaat olivat aktiivisia. (Laine ym. 2013, 39.) Kouluasteita vertaillen huomattiin, että alakoululaisten välitunnit olivat fyysisesti yläkoululaisten välitunteja aktiivisempia. Yläkoulussa oppilaat yleisemmin istuivat ja seisoskelivat sekä harvemmin osallistuivat liikuntapeleihin. (Laine ym. 2013, 42.) Koulun olisikin tärkeää etsiä ratkaisuja, joilla kaikki oppilaat osallistetaan koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten tarkkoja liikuntamääriä ei kuitenkaan tulisi korostaa liikaa. Kun asiaa tarkastellaan terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin sekä oppimisen näkökulmista tarvittavan liikunnan määrä ja laatu vaihtelevat. Aktiivisuuden määrä ei myöskään ole ratkaisevin tekijä, kun tarkastellaan joitain liikunnan tavoitteita. (Laine ym. 2013, 76.) Tämä opinnäytetyö pyrkiikin tarkastelemaan juuri vaikutuksia, joita liikunnalla voi olla fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen tutkimusraportin mukaan koulupäivän aikaista liikuntaa suunnitellessaan oppilaat kokevat esimerkiksi osallistumista kouluyhteisön asioiden hoitamiseen sekä saavat ohjaukokemuksia välituntiliikunnan vetämisestä vertaisilleen. Parhaimmillaan koulupäivän aikainen liikkuminen tukee oppilaiden oppimista sekä edistää viihtyvyyttä, työrauhaa ja yhteisöllisyyttä koulussa. (Laine ym. 2013, 76.)

2.2.1 Ohjattu toiminta välitunneilla

Kun koululaisten hyvinvointi on Suomessa herättänyt yhä enemmän keskustelua, myös koulupäivän kokonaisrakenteeseen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Uutta näkökulmaa oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen on antanut muun muassa MUKAVA-hanke, jossa koulupäivään on pyritty rakentamaan uudenlaista rakennetta. Tavoitteena on ollut, että koulupäivän kulkua rytmittävät myös vapaa-ajantoiminta ja kerhotoiminta. Hankkeen näkökulmasta nähdään, että oppituntien ulkopuolinenkin aika on tärkeää ja tiiviisti yhteydessä oppilaan kouluviihtyvyyteen ja -hyvinvointiin. (Ulvelin 2009, 16.)

Erilaiset hankkeet, kuten Liikkuva koulu-hanke ja MUKAVA-hanke ovat herättäneet myös koulut ympäri Suomen tarkastelemaan oppilaiden vapaa-ajan toimintaa ja välituntitoimintaa uudesta näkökulmasta. Koulut pyrkivät uusiin näkökulmiin ja toimintatapoihin koulupäivien sisällöissä, ja suurten hankkeiden lisäksi on syntynyt myös paljon pieniä paikallisia hankkeita koulupäivän aikaista liikkumista tukemaan. Erilaisten hankkeiden tavoitteita tarkasteltaessa voidaan huomata, kuinka monitahoisena asiana välituntitoiminta nähdään. Välituntitoiminnan kehittämisellä tähdätään niin oppilaiden fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteet linkittyvät myös koulukiusaamisen vähentämisstrategiaan, sillä välituntitoiminnan kehittämisellä pyritään vähentämään välitunneilla tapahtuvaa koulukiusaamista ja näin parantamaan oppilaiden koulussa viihtymistä ja kouluhyvinvointia. (Ulvelin 2009, 17.)

Välituntitoiminnan kehittämisen mahdollisuudet kouluhyvinvoinnin lisääjänä nähdään erilaisissa hankkeissa hyvin laajana kokonaisuutena. Kuopion lapsi- ja nuorisopoliittisessa ohjelmassa vuosina 2006-2012 välituntitoiminnan kehittäminen oli nimetty yhdeksi keinoksi lisätä lasten ja nuorten aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toimivat välituntirakenteet nähtiin

myös oppilaiden keskittymiskykyä parantavana tekijänä. Ohjelmassa nämä kaikki tavoitteet olivat osa laajempaa, elämänhallintataitojen oppimisen strategiaa. Monissa kouluissa ja hankkeissa välitunnit kuitenkin nähdään ensisijaisesti paikkana, jossa lisätä oppilaiden liikuntaa ja parantaa heidän liikuntatottumuksiaan. Vaikka tämä ei olisikaan koko totuus, ei se silti ole huono lähtökohta tai tavoite välituntitoiminnan kehittämiseksi, sillä suomalaislapsista alle puolet saa terveyden kannalta riittävän määrän liikuntaa viikossa. (Ulvelin 2009, 17.)

Myös koulujen piha-alueiden ja lähiympäristön kehittäminen on noussut esiin monissa hankkeissa ja ohjelmissa, kuten Turun kaupungin Koulut liikkeelle-hankkeessa ja Juhani Ahon vuoden 2007 terveys- ja hyvinvointisuunnitelmassa. Piha-alueen suunnittelu onkin yksi hyvä lähtökohta välituntitoiminnan kehittämiseen, sillä hyvin suunniteltu piha houkuttelee lapsia aktiiviseen toimintaan sekä vaikuttaa myös oppilaiden psyykkiseen hyvinvointiin. Pihalla, jossa on paljon tekemistä ei varmaankaan tapahdu myöskään niin paljoa koulukiusaamista, mikä puolestaan lisää sosiaalista hyvinvointia. (Ulvelin 2009, 17-18.)

2.3 Liikkuva koulu-hanke

Lukuisat projektit ja hankkeet ovat pyrkineet koulupäivien liikunnallistamisen lisäämiseen. Liikkuva koulu-hanke oli ensimmäinen valtionhallinnon tasolla koordinoitava hanke, joka käynnistettiin hankkeena keväällä 2010. Hankkeen tavoitteena oli levittää hyviä, liikunnallisia käytäntöjä Suomen kouluihin huomioiden eri koulujen erilaisuus ja erityispiirteet. (Opetusministeriö 2010, 8.) Vuodesta 2012 alkaen Liikkuva koulu-hanke on jatkunut Liikkuva koulu-ohjelmalla, jonka tavoitteena on liikkumisen lisääminen koulupäivään ja sen yhteyteen sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten saaminen osaksi kaikkia Suomen peruskouluja. (Laine ym. 2013, 12.)

Liikkuva koulu-ohjelman aikana tuloksia ja muutoksia kouluissa on seurattu systemaattisesti LIKES-tutkimuskeskuksen taholta. Esimerkiksi tutkimusraportti Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015 selvitti, että ohjelman aikana siihen osallistuvissa kouluissa havaittiin muutoksia oppilaiden liikkumisessa ja osallistumisessa koulun aktiviteettien suunnitteluun. Tutkimuksen päätuloksina huomattiin, että seuranta-aikana oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi erityisesti vähän liikkuvien yläkoulun oppilaiden keskuudessa. Myös välituntien viettäminen ulkona sekä välituntiliikuntaan osallistuminen yleistyivät erityisesti yläkoulun puolella. Ohjelmavaiheen aikana oppilaiden osallistuminen välituntiliikunnan suunnitteluun lisääntyi selvästi, mutta siitä huolimatta osallistumisen voidaan katsoa olevan vähäistä. Noin kolmannes alakoulun oppilaista osallistui ohjelmavaiheen aikana välituntiliikunnan suunnitteluun, yläkoululaisista puolestaan vajaa viidennes. Erityisesti alakouluissa

osallistuminen suunnitteluun lisääntyi ja aktiivisimpia olivat alakoulun tytöt. (LIKES-tutkimuskeskus 2016.)

2.3.1 Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke

Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke on alkanut vuonna 2013. Hankkeesta vastaa Kirkkonummen liikuntapalvelut ja vastuuhenkilönä toimii vapaa-aikapalveluiden suunnittelija Päivi Sorvari. Yhteistyötahoina hankkeessa ovat Kirkkonummen kunnan nuorisopalvelut, paikalliset liikuntaseurat, perusturvan kouluterveydenhuolto ja suomen- sekä ruotsinkielinen opetustoimi. Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeen tavoitteena on lisätä koulujen ja nuorisotilojen läheisyyteen liikunnallista toimintakulttuuria erilaisten toimijoiden avulla. Lisäksi hanke pyrkii liikuntakoulutukseen sekä jo olemassa olevien toimintamallien, resurssien ja materiaalien hyödyntämiseen. (Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma.)

Välituntiliikunnan kehittäminen on yksi oleellinen tavoite Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeessa. Välkäri-toiminnan ideana on, että vanhemmat oppilaat ohjaavat nuoremmille erilaisia leikkejä ja pelejä, joiden avulla lisätään liikettä välitunneille. Koulu valitsee välituntiliikunnasta vastaavat opettajat, jotka ovat yhteydessä liikuntapalveluihin. Välituntiliikuntaa ohjaavat oppilaat käyvät kaksi 1½ tuntia kestävä koulutuskertaa ja lisäksi koulutukseen kuuluu yksi seurantakerta. Syksyllä 2015 koulutuskerrat olivat elo-lokakuussa ja seurantakerta ”talvi-Väkkis” oli tammi-helmikuussa. Tällöin vapaa-aikapalveluiden suunnittelija kiersi kouluilla antamassa oppilaille lisäideoita ja innosti heitä talviliikuntaan. Aiemmin Välkäri-toimintaa on hyödynnetty vain alakouluilla, mutta syksyllä 2015 toimintaa laajennettiin myös yläkouluihin. Tavoitteena on sitouttaa toimintaa koulujen toimintakulttuuriin ja lisätä oppilaiden sitoutuneisuutta välituntiliikuntaan. (Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma.)

Välkäri-toiminnan lisäksi Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeeseen kuuluu iltapäiväkerho-ohjaajien liikuntakoulutus, joka sisältää lasten ja nuorten liikuntaa koskevat teoria- ja käytännön osuudet. Tavoitteena on tukea iltapäiväkerho-ohjaajien työtä ja aktivoida lapsia liikkumaan iltapäiväkerhon aikana. Hankkeen yksi osa on liikuntavälineiden lainauspisteet ”Liikkikset”. Kirkkonummella on kolme liikuntavälineiden lainauspistettä, jotka sijaitsevat kahdella nuorisotilalla sekä kunnantalolla. Ideana on, että opettajat ja iltapäiväkerho-ohjaajat sekä liikuntaseurat voivat sovitusti lainata pisteiltä välineitä liikkumisen tueksi. Myös nuoret saavat lainata välineitä nuorisotiloilta toimintailtojen aikana. (Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma.)

Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke toteuttaa myös kouluterveydenhoitajien liikunnallisia koulutuksia, tekee liikunnallista yhteistyötä nuorisopalveluiden kanssa sekä pyrkii kehittämään yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Hankkeessa kehitetään myös erilaisia tapahtumia ja kilpailuja koululaisille. Perimmäisenä tarkoituksena on jalkauttaa toiminta vakinaisiksi käytännöiksi, löytää jo olemassa olevien toimintatapojen vahvuudet sekä kehittää niiden kautta uusia toimintatapoja. Tavoitteena on myös kehittää yhteistyötä eri tahojen välille sekä saada lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset ihmisten tietoisuuteen. Liikunta tulisi saada osaksi työntekijöiden perustoimenkuvaa ja vakinaisiin käytäntöihin pääseminen vaatii aikaa sekä ajattelu- ja toimintatapojen muuttamista. Tähän mennessä on huomattu, että yhteistyön kehittäminen liikuntapalveluiden ja muiden tahojen kanssa on osoittautunut hyväksi keinoksi lisätä liikunnan tietoutta ja löytää uusia toimintamalleja. (Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma.)

2.3.2 Kirkkonummen Väykkäri-toiminta käytännössä

Opinnäytetyössä tutkitaan viiden eri Kirkkonummen alakoulun Väykkäri-toimintaa ja oppilaiden näkökulmia siitä. Kun opettajilta tiedusteltiin etukäteen Väykkäri-toiminnan käytännön toteutuksesta saatiin osittain melko samantyyllisiä vastauksia, mutta erojakin toiminnasta koulujen välillä löytyy. Opettajien vastausten mukaan käytännössä Väykkäri-toimintaa pyritään toteuttamaan kaikilla kouluilla useamman kerran viikossa, suurimmassa osassa kouluista joka päivä. Toimintaa pyritään järjestämään niin pitkällä kuin lyhyilläkin välitunneilla, joissain kouluissa usealla välitunnilla päivässä. Samalla välitunnilla saattaa myös olla useampaa erilaista Väykkäri-toimintaa. (Opettajien sähköpostivastaukset 2015.)

Yhdellä kouluista liikuntavälineiden lainauskoppi on auki joka päivä klo 10:40-11:25 ja yhden koulun Väykkäri-oppilaiden omissa luokissa on väykkärivälinelaatikko, jossa on valmiina välineitä pelejä ja leikkejä varten. Näin lyhyilläkin välitunneilla on helppo lähteä vetämään välituntiliikuntaa ja koulu kannustaakin oppilaita liikuttamaan toisia aina kun siihen on innostusta. Tässä koulussa oppilaat myös kirjaavat etukäteen ylös, mitä aikovat Väykkäri-välitunnilla tehdä, joskin suunnitelmia voi tarvittaessa muokata jälkikäteenkin. Kaikki Väykkäri-koulutuksen läpikäyneet koulut saavat myös oranssit Väykkäri-huomioliivit välituntiliikuttajille. Yhdeltä koululta tuli tieto, että suurin osa oppilaista käyttää liiviä mielellään mutta osa oppilaista kokee liivin käyttämisen epämiellyttäväksi. Näissä tilanteissa oppilaiden ei ole ollut pakko käyttää liiviä, jotta välituntiliikuntainnostus ei tämän takia kärsi. Kyseisessä koulussa opettaja kertoi myös kannustavansa ja jututtavansa välituntiliikuttajia säännöllisesti sekä pitävänsä heidän kanssaan silloin tällöin yhteisiä palaverieja. (Opettajien sähköpostivastaukset 2015.)

3 Koulun ilmapiiri ja sosiaalinen pääoma

Koulun ilmapiiri ja sosiaalinen pääoma muodostavat niin ikään tärkeän teoreettisen kehyksen opinnäytetyölle. Tässä luvussa käsitellään teorian tietoon sekä aiempaan tutkimustietoon pohjaten oppilaiden välistä yhteisöllisyyttä koulussa sekä liikunnan sosiaalisia suhteita parantavia vaikutuksia. Yksi opinnäytetyön taustalla oleva osa-alue on myös koulukiusaaminen. Luvun lopussa avataan vielä koulukiusaamisen vaikutuksia koulun sosiaaliseen ilmapiiriin.

Liikunnasta hyvinvointia-raportissa oppilaiden kouluhyvinvointia tarkastellaan työhyvinvoinnin kautta, sillä sen ajatellaan palvelevan kouluhyvinvoinnin edistämistä. Ajatuksena on, että aivan kuin aikuiset, myös oppilaat hyötyvät varmasti hyvästä johtajuudesta, positiivisesta ilmapiiristä, turvallisesta työympäristöstä, aikaansaamisen kokemuksista ja työnteon mielekkyyden kokemuksista. Aikuisten työyhteisöstä poiketen koulu on kuitenkin oppilaille hyvin tärkeä ja keskeinen sosiaalinen arena: se ei ole vain työpaikka eivätkä oppilaat tule sinne vain oppiakseen. Useiden oppilaiden tärkein kaveriverkosto on koulussa ja koulun välitunneilla, mitä ei kouluhyvinvointia tarkasteltaessa voida ohittaa. (Ulvelin 2009, 13.) Tutkimuksilla on pystytty myös osoittamaan, että nuorena harrastetulla liikunnalla ja nuoruuden liikunnallisuudella on yhteys aikuisiän vähäisempään työstressin määrään (Hirvensalo, Telama & Yang 2011, 76-77). Ehkä jo nuorena aloitettu liikkuminen voi siis edistää niin kouluhyvinvointia kuin myöhemmässä elämässä työhyvinvointiakin.

Hallitussopimukseen on kirjattu, että ikäluokkien pienenemisestä vapautuvat voimavarat suunnataan perusopetuksen parantamiseen ja kouluhyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteen saavuttamisen keinoiksi on kirjattu pienemmät ryhmäkoot, oppilashuollon resurssien parantaminen, erityisopetuksen lisääminen, varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisevään työhön panostaminen, aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä muun kerhotoiminnan kehittäminen ja taideaineisiin sekä liikuntaan panostaminen. Entinen opetusministeri Sari Sarkomaa kuitenkin painottaa, että kouluhyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan koko suomalaista yhteiskuntaa. Sarkomaa sanoo, että emme voi jättää opettajia ja rehtoreita yksin tätä työtä tekemään. (Ulvelin 2009, 15.)

3.1 Oppilaiden väliset suhteet koulussa

Nuorisotutkija Tomi Kiilakosken mukaan oppilaiden ja koulun elämämaailmat poikkeavat toisistaan paljon, vaikka nämä maailmat kohtaavat päivittäin. Vapaa-ajallaan nuori voi valita seuransa ja sen, missä liikkuu ja viettää aikaansa. Myös yksin oleminen on useimmiten oman valinnan tulos. Koulu puolestaan on vahvasti vertaislatautunut tila, jossa tällaisia valintoja ei ole mahdollista tehdä. Koulussa iso joukko nuoria toimii keskenään ja se poikkeaa näin muista

nuorten tiloista. Yksin oleminen ei ole mahdollista koulun aikataulujen ja tilaratkaisujen takia. Koulussa on myös useita eri ryhmiä, jotka eivät voi välttää toistensa kohtaamista. (Hamarus, Landén, Kanervio & Pulkkinen (toim.) 2014, 142.)

Kiilakosken mukaan koulua ei voida ymmärtää keskittymällä vain oppitunteihin ja tapahtumiin, vaan koulu tulee ymmärtää oppilaiden näkökulmasta laajempänä kokonaisuutena. Se on muun muassa nuorten välisen sosiaalisen kenttä, jossa luodaan jopa eliniän mittaisia ihmissuhteita. Pahimmillaan koulusta voi myös saada sellaisia negatiivisia kokemuksia, joiden vaikutus näkyy läpi koko eliniän. Esimerkiksi vahvat kielteiset muistot koulun liikuntatunneista voivat olla tällaisia negatiivisia kokemuksia, jotka voivat muokata oppilaan suhtautumista liikuntaan koko loppuelämäksi. (Hamarus ym. 2014, 143.)

Kiilakoski jaottelee koulun viralliseen, epäviralliseen ja fyysiseen kouluun. Viralliseen kouluun kuuluvat muun muassa opetussuunnitelmat ja oppitunnit, epäviralliseen kouluun opetukseen liittymätön vuorovaikutus ja väli- sekä ruokatunnit, fyysiseen kouluun koulurakennukset ja luokkien jäsentely. Nämä kaikki toimivat koulun arjessa toisiinsa vaikuttaen. Koulusta ei voi puhua vain virallisen koulun kannalta vaan on tiedostettava, että koulu on kuin pikkukaupunki jossa kaikki tuntevat toisensa. Koulun viihtyvyyteen ja yhteistoimintaan liittyvistä periaatteista tärkein on vuorovaikutus. Vuorovaikutus on vähintään kahden ihmisen välistä kommunikointia, jolla pyritään vaikuttamaan toiseen ihmiseen. Yhteisöllisyyden ja toimivan vuorovaikutuksen rakentaminen on koko koulun vastuulla. (Hamarus ym. 2014, 144-149.)

Ihmisten sosiaalisilla ominaisuuksilla ja sosiaalisella taitavuudella on lukuisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kaikille ihmisille on tärkeää kuulua sosiaalisiin ryhmiin ja yhteisöihin, vaikka tarpeen määrä vaihtelee yksilöittäin. Hyvin toimiva sosiaalinen toiminta saa osallistujissa aikaan myönteisiä tunnekokemuksia, jotka vahvistavat sosiaalista identiteettiä ja sosiaalista luottamusta. Sosiaalinen toiminta myös tuo yksilölle ja yhteisölle mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia, jotka lisäävät hyvinvointia monin tavoin. (Saaranen-Kauppinen 2014, 65.) Kouluiässä vertaissuhteiden merkitys lapsen kehitykselle korostuu ja lapsi alkaa kaivata ikätovereidensä seuraa. Näissä toverisuhteissa lapsi oppii monenlaisia taitoja ja käyttäytymismalleja. Toverisuhteiden myötä lapsi kehittää myös sosiaalisia taitojaan, jotka ovat paitsi vuorovaikutustaitoja myös sosiaalisten tilanteiden havainnoimista ja toisten tunteiden sekä oman minäkäsityksen hahmottamista. (Ahonen ym. 2014, 122.)

Sosiaalisen kanssakäymisen haasteet sekä huoli lasten ja nuorten elämänpiirien kaventumisesta herättävät keskustelua. Kaventuva elämänpiiri lisää sosiaalisten taitojen ongelmia ja Juha Paananen onkin kuvannut, että peruskoulussa oppilaan elämänpiiri saattaa kaventua rajusti oman sängyn ja tietokoneen väliin. Koulussa tämä tulisi huomioida siten,

että tiedollisen opetuksen ohella korostettaisiin myös sosiaalisten ominaisuuksien kehittämistä ja näin tuettaisiin oppilaiden kokonaisvaltaista kasvattamista. Tällainen kasvatusprosessi voisi parantaa oppilaiden tiedollista kehittymistä, opittuja taitoja, onnistumisen tuntemuksia ja itsetunnon vahvistumista. (Hamarus ym. 2014, 147-148.)

Koululaisten suhteita ja yhteyttä toisiinsa voidaan kuvailla ja määritellä eri tavoilla. Usein näissä kuvauksissa nousevat esiin teemat, kuten kuuluvuuden tunne, koulusta pitäminen, vertaisten ja opettajien tuki, yhdenvertaiset säännöt sekä osallistuminen kouluajan ulkopuoliseen toimintaan. Fyysistä aktiivisuutta välitunneilla selvittävä tutkimus keskittyi määrittelemään koulun sosiaalisia tekijöitä vertaissuhteiden, yhteenkuuluvuuden ja kouluilmapiirin termeillä. Vertaissuhteilla tarkoitetaan esimerkiksi avun saamista luokkatovereilta, toimeen tulemistä luokkatovereiden kanssa ja sitä, että on kavereita koulussa. Yhteenkuuluvuudella viitataan tuen ja turvan tunteeseen oppilaiden ja kouluverkoston keskuudessa. Kouluilmapiirin käsitteeseen puolestaan kuuluu muun muassa opettajan ja vertaisten tuki, oppilaiden itsenäisyys sekä koulun sääntöjen yhdenvertaisuus ja selkeys. (Haapala ym. 2014.)

Tutkimuksissa on huomattu, että nuoremmat oppilaat raportoivat positiivisempia kouluun liittyviä sosiaalisia tekijöitä kuin vanhemmat oppilaat. Selittävä tekijä saattaa olla kypsyminenprosessi ja puberteetin puhkeamisen aiheuttamat henkiset ja fyysiset muutokset. Myös siirtyminen alakoulusta yläkouluun saattaa selittää joitain muutoksia sosiaalisissa tekijöissä eri ikäluokkien välillä. Suomessa yläkouluun siirtyminen 13-vuotiaana on suuri muutos oppilaiden elämässä. Suurimmalle osalle oppilaista se tarkoittaa uutta koulurakennusta, uusia opettajia ja monia uusia vertaisia. Erilainen koulukulttuuri, uudet opetusryhmät ja sosiaaliset normit voivat vaikuttaa vanhempien oppilaiden näkemyksiin kouluun liittyvistä sosiaalisista tekijöistä. Tunne kouluyhteisöön kuulumisesta on yksi jokaisen oppilaan perustarpeista ja se rakentuu suhteista opettajiin sekä vertaisiin. Näiden suhteiden on huomattu olevan taustalla positiivisessa sopeutumisessa koulun siirron aikana. Koska tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys välituntien fyysisen aktiivisuuden ja koulun sosiaalisten tekijöiden välillä, voidaan ajatella että välitunti saattaa olla tärkeässä osassa tarjoamassa oppilaille sosiaalisia mahdollisuuksia fyysisten aktiviteettien lomassa erityisesti koulun siirtymävaiheessa. (Haapala ym. 2014.)

LIKES-tutkimuskeskuksen teettämässä tutkimuksessa kävi ilmi, että välituntiliikuntaan osallistumisella on myönteinen yhteys oppilaiden kokemiin sosiaalisiin tekijöihin koulupäivän aikana. Oppilaat kokivat vertaissuhteensa koulussa sitä paremmiksi, mitä enemmän he osallistuivat välituntiliikuntaan. LIKES-tutkimuskeskuksen tutkija Henna Haapala kertoo, että vertaissuhteilla tarkoitetaan oppilaiden kokemuksia muun muassa siitä miten helposti he tulevat toimeen koulukavereiden kanssa, autetaanko luokkakavereita vaikeissa tilanteissa ja

miten ryhmässä työskentely onnistuu luokassa. Tutkimuksessa selvisi myös, että paljon liikkuvat alakouluikäiset oppilaat kokivat enemmän yhteenkuuluvuutta kuin vähemmän liikkuvat. Yhteenkuuluvuutta kokevat oppilaat tuntevat tullessa ymmärretyksi ja arvostetuksi. Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että erityisesti alakouluikäiset paljon välitunneilla liikkuvat tytöt kokivat koulun ilmapiirin myönteisemmäksi kuin vähemmän liikkuvat. (Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet 2014.)

Haapala toteaa, että osallistuminen välituntiliikuntaan tarjoaa oppilaille mahdollisuuden edistää myönteisiä sosiaalisia suhteita ja kouluilmapiiriä. Tämä puolestaan saattaa tukea oppimista, motivaatiota, koulusta suoriutumista ja viihtyvyyttä koulupäivän aikana. (Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet 2014.) On siis selvää, että liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia ja välituntiliikunnan kehittäminen on tärkeä sekä ajankohtainen aihe.

3.2 Oppilaiden itsensä kokema koulu yhteisöasema

Erityisesti nuorilla toisten nuorten taholta tuleva arvostus ja suosio ovat tärkeitä minäkäsityksen kehitystä tukevia tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen mitä nuori ajattelee itsestään ja asemastaan esimerkiksi koulu yhteisössä. Sosiaalisuus on siis yhteydessä yksilön minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Negatiivisen minäkäsityksen ja heikon itsetunnon omaavan ihmisen on vaikeaa solmia hyviä sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. Koska ihmisen minäkäsitys rakentuu nimenomaan suhteessa muihin, olisi tärkeää huomioida myös minäkäsityksen merkitys sosiaalisesta kasvatuksesta puhuttaessa. Esimerkiksi nuorille tärkeän vertaissuosion perustana on aina kulloinkin nuorisoyoukkoissa vallitsevat alakulttuurit. Liikunnan suosio nuorten keskuudessa on varsin yleistä, joten liikunta tukeekin näin myös yksilön suosiota ja sitä myötä omaa positiivista käsitystä itsestä. Onkin todettu, että liikunnallisuus on yhteydessä sosiaaliseen suosioon nuorten keskuudessa. (Polvi & Telama 2005, 629-631.)

Eräs LIKES-tutkimuskeskuksen toteuttama tutkimus selvitti yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteyttä välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Tutkimus toteutettiin osana Liikkuva koulu-ohjelman seurantaan keväällä 2013 ja siinä selvitettiin nuorten itsensä kokemaa sosiaalista asemaansa koulussa sekä sen yhteyttä välituntiliikuntaan sekä osallisuuteen. Tuloksista kävi ilmi, että korkeaksi koettu subjektiivinen sosiaalinen asema koulussa oli yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen välitunneilla niin tytöillä kuin pojillakin, osallistumiseen välituntitoiminnan suunnitteluun tytöillä ja osallistumiseen yhteisten tapahtumien järjestämiseen kummallakin sukupuolella. Näyttäisi siis siltä, että nuorten osallistuminen välituntiliikuntaan sekä toimintojen suunnitteluun on yleisintä niillä nuorilla, jotka kokevat sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi. (Itkonen ym. 2014, 63.)

Tutkimuksessa osallisuutta painotettiin nuorten kokemuksellisenä tilana eli miltä nuorista tuntuu. Koettu koulu yhteisöasema voi viestiä myös nuorten osallisuuden tunteista. Osallisuus koulupäivän aikana voidaan ajatella kuulumiseksi koulu yhteisöön, yhteisössä toimimiseksi ja näiden tuottamaksi kokemukseksi yhteisöön kuulumisesta sekä omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä. Artikkelissa osallisuuden tarkastelu rajautui nuorten osallistumiseen välituntiliikunnan suunnitteluun ja koulun yhteisten tapahtumien järjestämiseen. Fyysisesti aktiivisempiin koulupäiviin pyrittäessä oppilaiden osallisuuden huomioiminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä, sillä kun oppilaat osallistetaan toiminnan suunnitteluun myös liikunnan lisäämisen mahdollisuuden koulupäivään kasvavat. (Itkonen ym. 2014, 64.)

Nuorten kokema subjektiivinen sosiaalinen asema koulussa on yhteydessä välituntiaktiivisuuteen niin pojilla kuin tyttöilläkin: mitä korkeammaksi oma sosiaalinen asema koetaan, sitä enemmän välitunneilla liikutaan. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän kaikilla tasoilla ja myös asettavat itsensä tyttöjä useammin korkeammalle subjektiiviselle tasolle kouluhierarkiassa kuin tytöt. Erot sukupuolten välillä voivat selittyä muun muassa siten, että tutkimusten mukaan poikien asema luokassa on vakaampi kuin tyttöjen ja pojat voivat liikkua epävirallisten koulun eri ryhmissä vapaammin kuin tytöt. Tyttöjen asemat puolestaan vaihtelevat kiivaammassa tahdissa ja tyttöjen välisiin suhteisiin liittyy voimakkaita tunteita. Poikien liikkumavapaus eri ryhmissä saattaa olla vaikuttava tekijä siinä, että pojat asettavat itsensä tyttöjä useammin korkeammalle tasolle koulu yhteisössä kuin tytöt. Poikien aktiivisempi osallistuminen välituntiliikuntaan puolestaan voi selittyä sillä, että fyysisyys ylipäättään on kouluarjessa voimakkaammin esillä pojilla kuin tyttöillä. (Itkonen ym. 2014, 69.)

Tutkimustuloksista huomattiin myös, että nuoret jotka kokivat subjektiivisen sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi, osallistuivat aktiivisemmin liikkumiseen koulussa. Johtopäätöksenä tuloksista onkin muodostettu kysymys, voiko nuorten kokemaan sosiaaliseen asemaan vaikuttaa osallistamalla nuoria koulun toimintojen suunnitteluun tai lisäämällä välituntiliikunnan mahdollisuuksia. Jatkotutkimusaiheena on esitetty haastatteluin ja havainnoinnein tuotettu laadullinen tutkimus nuorten subjektiivisista kokemuksista sekä osallistumisen kokemuksellisuudesta. (Itkonen ym. 2014, 70.) Tämä opinnäytetyö vastaa jatkotutkimusaiheeseen hyvin, joskin se keskittyy alakoulun puolelle.

3.3 Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvointiin

Liikunnalla on kiistattomia myönteisiä vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Säännöllisesti harrastettu liikunta edistää terveyttä ehkäisemällä sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistamalla tuki- ja liikuntaelimistöä sekä vähentämällä ahdistusta ja masennusoireita. Myös lasten motoriset taidot ja fyysinen toimintakyky kehittyvät monipuolisen liikunnan myötä. Uusimpien tutkimusten mukaan liikunnalla voidaan edistää

myös lasten tiedollista toimintaa, oppimista ja koulumenestystä. Koulun näkökannasta olisi tärkeää huomioida, että runsas istuminen on monella tavalla haitallista terveydelle mutta näitä haittoja voidaan vähentää istumisaikaa lyhentämällä ja pitkäaikaisen istumisen tauottamisella. Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kehoitetaan kouluikäisiä välttämään pitkiä istumisjaksoja niin koulupäivän aikana kuin vapaa-aikanakin. On tärkeää saada tietoa siitä, kuinka paljon koululaiset istuvat koulussa oppitunneilla ja kotona ruudun ääressä sekä siitä, miten lasten ja nuorten liikkumatonta aikaa voitaisiin vähentää. (Laine ym. 2013, 12.)

Koulu tavoittaa lähes kaikki suomalaiset lapset, sillä lähes kaikki lapset suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa ja viettävät suuren osan arkipäivistään siellä. Koulu on siis hyvä kanava, kun pohditaan miten lasten ja nuorten liikuntaa voitaisiin tukea ja lisätä. Liikettä voidaan lisätä koulupäivään monin erilaisin tavoin. Esimerkkeinä tästä voidaan pitää liikuntatuntien kehittämistä, koulumatkaliikunnan lisäämistä sekä välituntien viettotapojen, toiminnallisten opetusmenetelmien ja istumisen tauottamisen kehittämistä. Fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä paitsi koulupäiviin, myös koulumatkoihin ja vapaa-aikaan koulupäivän jälkeen. Erityisesti koulun ulkopuolella vähän liikkuvat lapset ja nuoret hyötyvät koulupäivän aikaisesta liikunnasta. Kun toiminta on hyvin suunniteltua ja toteutettua, liikkuminen koulupäivän aikana tukee niin lasten oppimista kuin lisää oppilaiden ja henkilökunnan viihtymistä koulussa. (Laine ym. 2013, 13.)

3.3.1 Liikunnan sosiaalisia suhteita parantavat vaikutukset

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen tarkkoja liikuntamääriä ei tulisi kuitenkaan ottaa liian kirjaimellisesti, sillä tarvittavan liikunnan määrä vaihtelee tarkasteltaessa liikuntaa terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmista. Kaikissa liikunnan tavoitteissa aktiivisuuden määrä ei ole ratkaisevin tekijä, esimerkiksi koulun liikuntaa suunnitellessaan oppilaat kokevat osallisuuden tunnetta yhteisön asioiden hoitamiseen ja saavat hyödyllisiä ohjauskokemuksia liikunnan vetämisestä vertaisilleen. Hyvin järjestettynä koulupäivän aikainen liikunta tukee oppilaiden oppimista ja edistää koulu yhteisön viihtyvyyttä, työrauhaa ja yhteisöllisyyttä. (Laine ym. 2013, 76.)

Aiemmillä tutkimuksilla on pystytty osoittamaan, että liikuntatilanteilla on monia vaikutuksia fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Niiden avulla syntyy sosiaalista vuorovaikutusta, ystävien tapaamista, yhteistoimintaa ja ongelmanratkaisua. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden on todettu olevan myös positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten vertaissuhteisiin. Koulupäivän aikana välitunti on niin yksi parhaista mahdollisuuksista liikkumiseen kuin mahdollisuus kehittää sosiaalisia taitoja ja sosiaalista elämää. Välitunnilla lapsille ja nuorille tarjoutuu mahdollisuus vapaaseen toimintaan ja leikkiin, mikä vaikuttaa oppilaiden sosiaaliseen kehitykseen. (Haapala ym. 2014.)

Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti toi myös tietoa liikunnan vaikutuksista koululaisten sosiaalisiin suhteisiin. Seuranta-aikana oppilaat arvioivat ja raportoivat sekä omaa välituntiaktiivisuuttaan että kouluun liittyviä sosiaalisia tekijöitä kuten vertaissuhteita ja yhteenkuuluvuutta koulussa sekä kouluilmapiiriä. Tulosten tulkinassa otettiin huomioon myös oppilaiden fyysisen kokonaisaktiivisuuden mahdollinen vaikutus. Oppilaiden raportoinneista huomattiin, että osallistuminen välituntiliikuntaan on positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin kaikilla oppilailla. Tulosten mukaan osallistuminen välituntiliikuntaan vaikuttaa positiivisesti myös yhteenkuuluvuuteen alakoululaisilla ja kouluilmapiiriin alakoulun tytöillä. Tuloksista oli selvästi huomattavissa, että mitä enemmän oppilaat osallistuivat välituntiliikuntaan sitä paremmaksi edellä mainitut sosiaaliset tekijät koettiin. Pilottivaiheen loppuraportissa tuodaan esiin, että aiempi tutkimustieto välituntiliikunnan ja sosiaalisten tekijöiden yhteyksistä on vähäistä. Jatkotutkimusehdotukseksi nostetaan sen selvittäminen, minkälainen välituntiliikunta parhaiten tukisi kouluun liittyvien sosiaalisten tekijöiden myönteistä kehitystä. (Haapala 2014.)

Yleisesti fyysisesti aktiiviset tilanteet tarjoavat hyvän mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja luovat kohtaamista osallistujien välille. Koska urheilu ja fyysiset aktiviteetit tuovat ihmiset yhteisen kiinnostuksenkohteen äärelle, he voivat rakentaa kokemuksia yhteistyöstä ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnettaan. Näin sosiaalinen pääoma ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus pääsevät kasvamaan. Esimerkiksi Iannotti kumppaneineen havaitsi, että korkeampi fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä parempiin vertaissuhteisiin nuorilla 11-, 13- ja 15-vuotiaana. Koulupäivän aikana yksi parhaista mahdollisuuksista oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen on välitunti. Leikeillä ja peleillä on eniten sosiaalista merkitystä nuoremmille oppilaille ja pelit ovatkin päätehtijänä välituntiaktiiviteetteina ikään 11 saakka. Fyysinen koulutus ja urheilu koulussa on linkitetty niin ikään oppilaiden parantuneeseen sosiaaliseen kehitykseen ja sosiaalisiin taitoihin. Koulut, jotka tarjoavat mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla voivat tarjota käytännöllisiä keinoja sosialisoida uusien vertaisten kanssa luokan struktuurien ulkopuolella esimerkiksi koulunvaihdosvaiheessa. Tämä voi parantaa oppilaiden oppimista, motivaatiota, akateemisia tuloksia ja koulusta pitämistä. Kuitenkin tutkimusta fyysisen välituntiaktiivisuuden ja sosiaalisten tekijöiden yhteyksistä koulumaailmassa ei ole tehty paljoa. (Haapala ym. 2014.)

Positiivinen yhteys välituntien fyysisen aktiivisuuden ja koulun vertaissuhteiden välillä kaikilla luokka-asteilla tukivat tutkimuksen alkuperäistä hypoteesia. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden olevan moniulotteista ja kontekstuaalista käyttäytymistä, esimerkiksi välituntiaktiiviteettien on huomattu tarjoavan mahdollisuuksia oppilaiden sosiaaliselle kehitykselle. Yhtenä perusteena välituntien fyysisille aktiviteeteille voisikin olla

vertaissuhteet ja koulusta pitäminen. Toisaalta on huomattava, että fyysinen aktiivisuus välitunneilla voi olla vain yksi monista keinoista tukea positiivista sosiaalista kehitystä koulussa. Toiset tutkimukset ovat osoittaneet osallistumisen muunlaisiin välituntiaktiviteetteihin, kuten musiikkiin ja muihin esittäviin taiteisiin mahdollisesti saavuttavan samanlaisia hyötyjä sosiaalisiin tekijöihin. Joka tapauksessa sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja sosiaalisen vastuullisuuden painottaminen on tärkeä osa koulun fyysisen aktiivisuuden hyötyjä. Suomalainen fyysinen koulutus tähtää myös positiiviseen psykologiseen ja sosiaaliseen tulokseen, kuten yhteisöllisyyteen, vastuullisuuteen, reiluun peliin ja turvallisuuteen sekä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. (Haapala ym. 2014.)

Urheilu ja fyysinen aktiivisuus on yhdistetty sosiaalisen käytöksen edistämiseen ja tyytymättömyyden ehkäisyyn nuorilla, vaikka näiden välillä olevia yhdistäviä mekanismeja ei tunnetakaan. Positiivinen sosiaalinen vaikutus välitunnin fyysisiin aktiviteetteihin osallistumisella voi lisääntyä siten, että se tarjoaa oppilaille mahdollisuuden toimia yhdessä. Kuitenkin fyysisen aktiivisuuden tilanteissa saattaa joskus syntyä myös negatiivisia vaikutuksia. Ne saattavat aiheuttaa konflikteja osallistujien välille, johtaa aggressiiviseen käytökseen ja negatiivisiin vertaissuhteisiin, sekä sisältää painetta tehdä moraalisesti kyseenalaisia valintoja. Fyysisen aktiivisuuden tilanteissa onkin tärkeää korostaa ympäristön, kontekstin, struktuurin ja koulutuksellisuuden merkitystä, esimerkiksi ottamalla osallistuvat mukaan päätöksentekoon ja rohkaisemalla heitä johtaviin rooleihin, jotka luovat positiivisia sosiaalisia kokemuksia. (Haapala ym. 2014.)

Tutkimustulokset linkittivät välituntien fyysisen aktiivisuuden parempiin vertaissuhteisiin niin ala- kuin yläkoulussakin, yhteenkuuluvuuteen alakoulussa ja koulun ilmapiiriin alakoulun tyttöjen keskuudessa. Tutkimuksessa todetaankin, että välitunteja olisi arvokasta tutkia enemmän oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalisia tekijöitä kehitettäessä: välitunti tarjoaa mahdollisuuksia päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, sosiaalisen vuorovaikutukseen ja kouluun sopeutumisessa. Koulun fyysisen aktiivisuuden kulttuurin edistäminen voisi johtaa positiiviseen kierteeseen, jossa koulun fyysisesti aktiivista elämäntapaa kehitettäessä tuetaan myös oppilaiden sosiaalista hyvinvointia. Tämä puolestaan voi jälleen tukea oppilaiden sitoutumista fyysisiin aktiviteetteihin. Suomalainen peruskoulun opetussuunnitelma tukee tätä ajatusta sillä se korostaa oppimisympäristöä, joka tukee oppilaiden välistä vuorovaikutusta tiimityöhön ja positiiviseen ilmapiiriin pyrkien. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotettiin sen selvittämistä, miten kouluun pohjautuva fyysinen aktiivisuus tulisi järjestää jotta se kehittäisi positiivisia sosiaalisia suhteita koulussa ja koulutytyväisyyttä. (Haapala ym. 2014.)

3.3.2 Liikunta tunnetaitojen opettamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välineenä

Liikunnan tutkimuksissa viitataan usein käsitteeseen liikuntakäyttäytyminen, joka voidaan jakaa kolmeen osaan: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Selvitettäessä liikunnan ja mielen terveyden yhteyksiä on pystytty osoittamaan, että liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat yhtä tärkeitä tai jopa tärkeämpiä kuin liikunnan fysiologiset vaikutukset. Liikuntasuorituksen jälkeen koetut myönteiset tunteet ja mielihyvä vaikuttavat ihmisten mielialaan ja mielen terveyteen yleisemminkin. Tätä on selitetty muun muassa endorfiinin tuotannolla, aivojen voimistuneella aktivaatiotilalla ja lisääntyneellä hormonituotannolla. Liikkuessaan ihminen saa myös tuntumaa omaan kehoonsa ja sen toimintaan, mikä puolestaan vaikuttaa minäkäsitykseen, itsetuntoon ja itsearvostukseen. Ihmiset myös kokevat onnistumisen elämyksiä liikkuessaan, mikä sekä tukee tervettä itsetuntoa ja myönteistä käsitystä itsestä. (Hirvensalo ym. 2011, 75-76.)

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti tutkivat teoksessaan Liikuntapedagogiikka tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamista liikunnan avulla sekä liikuntaa psyykkisen hyvinvoinnin välineenä. Teoksessa käsitellään enimmäkseen perusopetuksen liikuntatunteja, mutta suuri osa tiedosta on sovellettavissa myös välituntiliikuntaan. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan 1-9 luokkalaisten oppilaiden psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja oppilaan itsetuntemuksen edistämistä. Opetussuunnitelma painottaa niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin tavoitteita, kuten oppilaan itsensä tuntemisen kehittäminen liikunnan avulla ja vastuullisuutta, reilua peliä sekä turvallisuutta. Teos nostaa esiin kehitysehdotuksen, jonka mukaan olisi hyvä tarkentaa, millä keinoin näitä tavoitteita pyritään saavuttamaan. Opetussuunnitelma ei myöskään sisällä tunteisiin liittyviä liikunnan tavoitteita, mitkä voisivat olla tärkeitä erityisesti yläkoulun murrosiän vaiheiden kanssa painivien oppilaiden keskuudessa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 212-213.)

Lasten ja nuorten opetuksessa liikuntakasvatusta pidetään tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä ja näitä pidetään liikuntakasvatuksen tavoitteina. Minkä takia liikunta sitten sopii tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamiseen niin hyvin? Liikuntatuokioiden ovat erityisen otollisia näiden taitojen harjoittamiseen ensinnäkin tuokioissa parhailaan vallitsevien tunne- ja motivaatiotilojen vuoksi. Tuokioiden sisältämät fyysisesti rasittavat suoritukset, säännöt ja tunteita herättävät kisailutilanteet sekä moraalisten ristiriitojen syntyminen ja ratkaiseminen ovat tärkeässä roolissa tunne- ja ihmissuhdetaitojen opeteltaessa. Liikuntatilanteissa syntyvät moraaliset ongelmat ovat konkreettisempia ratkaisuja vaativia kuin luokkahuoneissa monesti syntyvät, hypoteettisemmat ongelmat. Suomalaisnuoret vaikuttavat olevan myös erityisen kiinnostuneita liikunnan sosioemotionaalisten tavoitteiden tukemiseen liittyvistä tavoitteista, eivät niinkään terveyden edistamisestä, fyysisestä aktiivisuudesta tai kilpailusta. Tämänkin takia koulun liikuntatuokioiden toimivat hyvänä tunne- ja ihmissuhdetaitojen kehittämisen välineenä. (Jaakkola ym. 2013, 216.)

3.4 Koulukiusaaminen ja sen vaikutukset kouluun

Kiusaaminen voidaan ymmärtää monella tavalla ja sille on monia erilaisia määritelmiä. Yksi yleinen määritelmä on, että kiusaaminen on pitkäaikaista, toistuvaa henkistä, fyysistä tai sosiaalista väkivaltaa, joka kohdistetaan yhteen kiusattuun. Kiusaamiseen kuuluu ruumiillinen, henkinen tai sosiaalinen epätasapaino osapuolten välillä: toinen voi olla fyysisesti vahvempi kuin toinen, henkisesti alakynnessä ja puolustuskyvyttömämpi kuin toinen tai toisella on enemmän kavereita ympärillään kuin toisella. Kahden yhtä vahvan oppilaan kinastelu ei siis ole kiusaamista. (Hamarus 2008, 12.)

Kiusaamisen määritelmään kuuluu myös tarkoituksellisuus: kukaan ei kiusaa tiedostamattaan. Määritelmään kuuluu niin ikään jatkuvuuden ja toistuvuuden käsitteet, mikä on kuitenkin herättänyt keskustelua siitä missä menee kiusaamisen raja. Koska teot ovat muuttuneet kiusaamiseksi? Tähän ei ole yhtä oikeaa vastausta ja tärkeintä olisikin tarkastella tilannetta kiusatun näkökulmasta. Kiusatuksi tulemisen uhka muodostuu kiusatulle jo muutamasta kiusaamiskerrasta. Kiusaaja tavoittelee kiusaamisella yleensä valtaa, joka voi olla aseman, suosion, huomion tai muun vastaavan tavoittelemista. (Hamarus 2008, 12-13.)

Koulussa kiusaamisen määritelmä on tiedostettava, jotta kiusaamiseen voidaan puuttua mahdollisimman hyvin ja varhaisessa vaiheessa. Määritelmä, jossa kiusaamisen tulee olla pitkäaikaista ja toistuvaa, ei tässä tapauksessa käy. Tällaisella määritelmällä annettaisiin käytännössä lupa kiusaamisen jatkamiseen, jolloin puuttuminen tapahtuisi vasta liian myöhään. Mitä varhaisemmassa vaiheessa kiusaamiseen puututaan sen parempi, sillä näin roolit eivät ehdi vakiintua oppilaiden kesken ja myös kiusaamiseen mukaan lähteneiden oppilaiden on helpompi vetäytyä kiusaamisesta. Kiusaamisen kokeminen on riittävä syy selvittää tilanne ja on tärkeää, että selvittely tapahtuu aikuisjohtoisesti sekä molempia osapuolia kuunnellen. (Hamarus 2008, 14.)

Kiusaamisen vastaisia toimenpiteitä pohdittaessa on tärkeää keskittyä niin kiusaamista ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin kuin korjaaviin toimiinkin. Oppilaiden vertaissuhteiden hyvänä pitäminen vaatii aikuisilta paljon työtä ja motivaatiota, mutta mahdotonta se ei ole. Kiusaamiseen puuttumisen tukiverkot tulisi myös tehdä läpinäkyväksi lapsille, jotta he tietäisivät kehen olla yhteydessä ja että kiusaamisesta kertomisesta seuraa toimenpiteitä sitä vastaan. Suomalaisnuoret loistavat Pisa-kartoituksissa, mutta kouluviihtyvyyttä vertailevissa tutkimuksissa suomalaislapset sijoittuvat Pohjoismaiden häntäpäähän. Näiden kartoitusten mukaan joka kymmenes suomalainen lapsi on koulukiusattu. Monet oppilaat viettävät päivittäin tunteja paikassa, joka herättää heissä pelkoa ja ahdistusta. Olisikin korkea aika

asettaa lasten psyykkistä hyvinvointia koskevat tavoitteet korkeampaan asemaan. (Hamarus ym. 2014, 34-35.)

Kiusaamisella on niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin vaikutuksia oppilaisiin ja kouluyhteisöön. Tässä tutkimuksessa selvitetään erityisesti koulun yhteisöllisyyttä ja oppilaiden välisiä suhteita, joten yksilöllisiin vaikutuksiin ei tässä tarkemmin paneuduta. Koulukiusaamisen vaikutukset oppilaskulttuuriin ovat suuret ja kouluyhteisössä aletaan karttaa ominaisuuksia, joiden vuoksi kiusaamista syntyy. Jos esimerkiksi jotain luokan oppilasta kiusataan lihavuudesta, luokkaan syntyy kiusaamisen kautta normi hoikkuudesta ja oppilaat tavoittelevat tähän normiin sopimista. Turvaton oppimisympäristö vaikuttaa välttämättömästi oppimiseen ja koulussa viihtymiseen. Kiusaaminen aiheuttaa pelkoa ja jännitystä, mikä vaikeuttaa oppimista tai tekee siitä jopa mahdotonta. Luokassa vallitsee pelon ilmapiiri, mikä tukahduttaa myös luovuuden ja ilmaisun. Oppilaat kokevat ahdistusta ja kouluun meneminen sekä oppiminen tuntuvat vastenmieliseltä. Poissaoloja kertyy ja oppilaat jäävät jälkeen, jolloin oppimisen kielteinen kesä on syntynyt. Näennäisesti kiusaava yhteisö voi olla yhteisöllinen, mutta se ei kuitenkaan ole totuus. Asiaa tarkasteltaessa voidaan huomata, että yhteisön näennäinen eheys perustuu jonkun jäsenen eristämiseksi. Näin rakentunutta yhteisöä pyörittää pelko ja keinotekoinen yhteisöllisyys. Tällöin yhteisöllisyys perustuu pelolle ja vallan väärinkäytölle. (Hamarus 2008, 75-78.)

Koulukiusaamisen vaikutukset näkyvät usein vielä uhrien aikuiselämässäänkin ja kiusaamisella on todettu olevan yhteyttä aikuisiän ahdistuneisuushäiriöihin ja jopa depression sekä fobioihin. Emotionaalinen kärsimys seuraa uhreja niin kiusaamisen aikoihin kuin myöhemminkin elämässä. Vaikutukset voivat näkyä päänsärkynä tai muina kipuina, jonka takia koulupoissaolot lisääntyvät ja koulumenestys heikkenee. Hyljeksityksi joutuminen myös aktivoi samoja aivojen alueita kuin fyysinen kipu ja aiheuttaa vaikeutta käsitellä negatiivisia tunteita. Kiusaajan näkökulmasta asiaa ajateltuna, kiusaaminen on riskitekijä myöhemmin ilmenevälle epäsosiaaliselle ja rikolliselle käyttäytymiselle. (Ahonen ym. 2014, 124.)

3.4.1 Kiusaamisen ehkäisy ja välitunnit

Opetushallitus antaa opetussuunnitelman perusteissa ohjeet, että jokaisen koulun on laadittava ”suunnitelma oppilaiden tai opiskelijoiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista” (Perusopetuslaki 477/2003: 29. §). Tämän lisäksi kouluissa noudatetaan yhteistä järjestystä ylläpitäviä järjestyssääntöjä tai -määräyksiä. (Hamarus 2008, 155.) Suomessa toimii myös koulukiusaamista vastustava ohjelma KiVa (kiusaamista vastaan). Ohjelma toimii opetus- ja kulttuuriministeriön tuella ja se on kehitetty Turun yliopistossa professori Kristiina Salmivallin johdolla. KiVa-ohjelman perusajatuksena on, että myönteinen

muutos luokkatovereiden käytöksessä voi vähentää kiusaamisen tuottamaa sosiaalista palkkiota ja halukkuutta kiusaamiseen. Pyrkimys on vaikuttaa sivustakatsojiin, jotka eivät ole kiusaajia eivätkä uhreja lisäämällä heidän myötätuntoaan, itsevarmuuttaan ja kiusaamisen vastaisia asenteitaan. Kokeilut suomalaisissa kouluissa ovat osoittaneet ohjelman toimivuutta luokilla 1-6, mutta luokilla 7-9 tulokset ovat vaihtelevampia. (Ahonen ym. 2014, 124.) Kiusaamisen ehkäisyyn pyritään joka tapauksessa monin tavoin ja myös Liikkuva koulu-hankkeen yhteys kiusaamisen vastaisiin ohjelmiin sekä tavoitteisiin on selkeä.

Koulussa kiusaaminen on yleistä välitunneilla. Kiusaamista voi ennaltaehkäistä koulun pihalla olevilla, toimintaan kannustavilla liikuntatelineillä, urheiluvälineillä tai muilla turhautumista ja kiusaamista ennaltaehkäisevillä virikkeillä. Yksinjäämistä ja kiusaamista voi vähentää myös kaikille avoimella, aktiivisella välituntitoiminnalla. Toiminnan aikana oppilaille mahdollistuu myös toisiinsa tutustuminen ja mahdollisuus uusiin ystävyysuhteisiin. Mukana tällaisessa toiminnassa voi olla esimerkiksi kunnan nuorisotoimi tai seurakunta. Monesti luokkatyöskentelyssä oppilaiden roolit ovat vakiintuneet, ja toiminnallisuus tai erilainen tekeminen voi auttaa toisiin tutustumisessa. (Hamarus 2008, 133-135.)

Välituntien viihtyisäksi tekeminen voi siis omalta osaltaan toimia koulukiusaamisen ennaltaehkäisyn välineenä. Viihtyisän koulupihan rakentaminen ja välituntiaktiviteetit tarjoavat oppilaille mielekästä toimintaa, joka helpottaa positiivisten sosiaalisten suhteiden rakentamista. Ylipäätään koulunkäyntiin tulisi liittyä oppilaille positiivisia kokemuksia antavia hetkiä. Jos opiskeluun ei liity mitään mukavaa, se ei myöskään motivoi oppilaita. (Hamarus 2008, 140-141.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön pääongelmana oli selvittää välituntiliikunnan positiivisia vaikutuksia oppilaisiin ja koulun ilmapiiriin fyysisen aktiivisuuden lisäksi. Tähän ongelmaan pyrittiin vastaamaan seuraavien tutkimusongelmien avulla: Millaisia vaikutuksia oppilaat kokevat Välkäri-toiminnalla fyysisen aktiivisuuden lisäksi olevan? Voiko Välkäri-toiminnalla oppilaiden mielestä ehkäistä koulukiusaamista? Millaisia kehittämistoiveita oppilailla on Välkäri-toimintaa kohtaan? Tarkoituksena oli saada tietoa välituntiliikuntatoiminnan vaikutuksista koulun ilmapiiriin, luokkahenkeen ja oppilaiden omiin, subjektiivisiin kokemuksiin. Opinnäytetyö pyrki selvittämään myös, voiko välituntiliikunnan avulla jopa ehkäistä tai vähentää koulukiusaamista. Kuten aiemmissa tutkimuksissa on todettu, liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia myös fyysisen aktiivisuuden lisäksi ja näihin vaikutuksiin tämä opinnäytetyö pyrki syventämään.

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli saada konkreettisia tuloksia, joita voitaisiin hyödyntää niin valtakunnallisessa Liikkuva koulu-hankkeessa, Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeessa kuin kaikissa Suomen kouluissakin. Aiempaa tutkimustietoa aiheesta on jo jonkin verran ja opinnäytetyön tavoitteena olikin omalta osaltaan lisätä tietoa aiheesta sekä mahdollisesti tuoda esiin myös täysin uusia asioita ja näkökulmia. Lisäksi Kirkkonummen Väykkäri-toimintaa ei ole aiemmin vastaavanlaisesti tutkittu, joten opinnäytetyöllä pyrittiin tuomaan käytännön tietoa Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeelle. Oppilailta kysyttiin myös kehittämisideoita Väykkäri-toimintaa kohtaan ja tavoitteena oli saada arvokasta tietoa siitä, millä tavoin toimintaa voitaisiin jatkossa kehittää entistä enemmän oppilaiden toiveiden mukaiseksi ja toimivaksi. Välituntiliikunnan tutkiminen ja kehittäminen on noussut jatkotutkimusideaksi monissa alan tutkimuksissa sekä julkaisuissa ja näihin tarpeisiin tämä opinnäytetyö pyrki vastaamaan.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteuttaminen on ollut pitkälinen prosessi ja se on sisältänyt monia vaiheita. Ensin oli tärkeää löytää itselleen sopiva aihe ja ottaa yhteyttä työelämän yhteyshenkilöön sekä sopia opinnäytetyön toteutuksesta. Tämän jälkeen alettiin hahmotella kyseiseen aiheeseen sopivaa menetelmää, aineiston keruun tapoja ja toteuttamisympäristöä. Aiheen rajaus on niin ikään ollut tärkeässä roolissa opinnäytetyötä suunniteltaessa ja toteutettaessa. Kun suunnitelma oli tarkasti tehty ja työelämän yhteyshenkilön sekä oman oppilaitokseni puolesta hyväksytty, lähdettiin hakemaan tutkimuslupaa tutkielman toteutusta varten. Kun tutkimuslupa oli saatu, toteutettiin itse aineiston keruu kouluilla, jonka jälkeen aineisto analysoitiin luottamuksellisesti ja huolellisesti. Tässä luvussa kuvataan tarkemmin opinnäytetyön taustalla olevia asioita ja sen toteutusta.

5.1 Menetelmän valinta

Opinnäytetyön menetelmää valittaessa oli mietittävä ensinnäkin, millä tavoin tutkimustuloksista saataisiin mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaan vastaava tulos. Tutkimusongelmana opinnäytetyössä ovat oppilaiden kokemukset Väykkäri-toiminnan vaikutuksista fyysisen aktiivisuuden lisäksi sekä oppilaiden kehittämistoiveet Väykkäri-toimintaa kohtaan. Menetelmää valittaessa todettiin, että määrällisen tutkimuksen mittareilla ei välttämättä tässä tutkimuksessa saataisi niin syväluotaavaa, monipuolista ja oppilaslähtöistä tietoa kuin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Opinnäytetyö toteutettiin siis laadullisena tutkielmana, sillä tavoitteena oli saada mahdollisimman monipuolisia ja uudenlaisia tutkimustuloksia. Opinnäytetyö on alusta asti pyrkinyt oppilaslähtöisyyteen ja siihen, että oppilaiden omat toiveet ja näkökulmat välituntiliikunnasta saadaan esiin. Näin

ollen laadullisen tutkimuksen menetelmät tuntuivat tähän tutkielmaan parhaalta vaihtoehdolta.

5.2 Opinnäytetyön toteuttamisympäristö

Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanketta koordinoivat Kirkkonummen liikuntapalvelut ja koulujen sekä liikunta- ja nuorisopalveluiden välistä yhteistyötä ylläpitää ja kehittää vapaa-aikapalveluiden suunnittelija Päivi Sorvari. Päivi Sorvari onkin toiminut työelämän yhteyshenkilönä tälle opinnäytetyölle, auttanut tutkielmaan osallistuvien koulujen valinnassa ja lähettänyt materiaalia opinnäytetyötä varten. Laurea-ammattikorkeakoulun puolelta opinnäytetyöprosessissa on ollut ohjaajana lehtori Sanna Puhakka.

Kirkkonummen kunta on noin 39 000 asukkaan kunta läntisellä Uudellamaalla (Kirkkonummen kunta). Kunnan peruskoulut kuuluvat opetus- ja sivistystoimen alaisuuteen ja opetustoimen johtaja Leila Kurki on koulujen rehtoreiden esimies. Tutkimuslupa tämän opinnäytetyön toteuttamiseen haettiin opetustoimen johtajalta. Kirkkonummella on yhteensä yksitoista alakoulua, joista tähän tutkielmaan valikoitui viisi. Näistä viidestä koulusta kaksi on yhtenäiskouluja, joissa on vuosiluokat 1-9. Tutkielma koski kuitenkin vain alakoulun oppilaita ja välitunti liikuntatoimintaa. Viisi tutkittavaa koulua on laadulliseen tutkielmaan sopiva määrä, sillä se antaa tarpeeksi kattavan kuvan alueen peruskouluista mutta toisaalta aineisto ei kasva liian suureksi, jolloin laadullisen tutkielman toteuttaminen olisi hyvin työlästä opinnäytetyön tasoista työtä ajatellen.

Tutkielmaan valikoituneiden koulujen nimiä ei julkaista, sillä tämä ei varsinaisesti ole oleellista tietoa opinnäytetyön tarkoitusta ja tuloksia varten. Tällä pyritään myös parantamaan tutkittavien anonymiteetin suojaa entisestään. Tutkittavien koulujen taustatietoja avataan kuitenkin sen verran, että lukija saa kuvan koulujen erilaisista toimintaympäristöistä. Kolmella kouluista oli luokat 1-6 ja kaksi oli yhtenäiskouluja (luokat 1-9). Oppilasmäärät kouluilla vaihtelivat siten, että pienin oppilasmäärä oli reilu 200 oppilasta ja suurin hieman yli 1000 oppilasta, joskin tällöin kyseessä oli yhtenäiskoulu ja myös yläkoulun puoli oli laskettu mukaan oppilasmäärään. Ylipäätään kouluissa toimintaympäristöinä oli jonkin verran eroja: osa kouluista oli pienempiä ja osa isompia, oppilas- ja henkilöstömäärät erosivat toisistaan ja yhtenäiskouluilla alakoululaisten lisäksi koulun ja pihan jakoivat myös yläkoulun oppilaat. Yhdellä kouluista pihalla oli myös liikuntavälineiden lainauskoppi, josta oppilaat pystyivät lainaamaan liikuntavälineitä. Tätä ei muilla kouluilla ollut, joskin kaikilla oli liikuntavälineitä Välkkäri-toimintaa tukemaan. Eroja oli myös koulupäivän liikunnallistamisen ja toiminnan toteutuksessa. Tähän perehdytään tarkemmin tulosten esittely-osiossa.

5.3 Aineiston keruu ja tutkimuslupa

Ennen kouluilla tehtävän tutkimuksen aloittamista tutkimuslupa haettiin Kirkkonummen Opetustoimen johtajalta Leila Kurjelta. Tutkimuslupaa varten Opetustoimeen lähetettiin opinnäytetyösuunnitelma sekä tutkimusseloste, jossa kerrottiin mitä, missä, miten ja milloin tutkitaan. Tutkimuslupa myönnettiin 18.01.2016 ja tieto luvasta lähetettiin vapaa-aikapalveluiden suunnittelijalle Päivi Sorvarille, tutkielmaan osallistuville kouluille ja opinnäytetyön tekijälle eli minulle.

Tämän jälkeen Päivi Sorvari lähetti minulle tutkielmaan osallistuvien koulujen rehtoreiden ja Välkki-vastuuopettajien sähköpostiosoitteet. Otin yhteyttä kouluihin, kerroin kuka olen ja mitä olen tulossa tekemään sekä sovin tutkimusajankohdat jokaisen koulun kanssa. Sähköpostin liitteeksi laitoin kaksi saatekirjettä oppilaiden vanhemmille. Toinen kirje lähetettiin koulun toimesta kaikkien oppilaiden vanhemmille ja se koski Välkki-tuokion havainnointia sekä sitä, miksi tulen havainnoimaan tilannetta. Vanhempia pyydettiin ilmoittamaan, mikäli eivät halua lapsensa osallistuvan havainnoitavaan tilanteeseen. Toinen saatekirje puolestaan lähetettiin vain haastatteluihin osallistuvien oppilaiden vanhemmille. Tässä kirjeessä vanhempia pyydettiin vastaamaan viestiin joko myöntävästi tai kieltävästi, jotta saatiin varmuus siitä että haastateltavien oppilaiden vanhemmat ovat tähän suostuvaisia. Koulujen rehtorit tai Välkki-vastuuopettajat saivat valita haastatteluun osallistuvat oppilaat.

5.3.1 Aineiston keruun menetelmät

Aineiston keruun menetelmiä pohdittaessa, kuten tutkimusmenetelmääkin pohdittaessa, pyrittiin päätyämään vaihtoehtoon jolla parhaiten saataisiin vastauksia tutkimusongelmaan. Tutkielman tavoitteena oli saada moninainen kuva välituntiliikunnan vaikutuksista oppilaiden omiin näkökulmiin syntyen ja oppilaslähtöisesti aihetta lähestyen. Tavoitteena oli myös saada käsitys toiminnan sisällöistä eri kouluilla sekä siitä, miten toiminnan vaikutukset näkyvät käytännön toteutuksessa. Oppilasnäkökulman ja tutkielman laadullisen muodon puitteissa päädyttiin käyttämään aineistonkeruumenetelminä teemahaastattelua ja ei-osallistuvaa havainnointia. Teemahaastattelussa edetään valmiin teemahaastattelurungon mukaisesti, mutta runko on melko väljä ja jättää tilaa myös haastateltavan omille pohdinnoille teemojen sisällä. Tässä tutkielmassa juuri oppilaiden omien, erilaisten näkemysten ja mielipiteiden esiin tuominen oli tärkeässä asemassa, joten teemahaastattelu sopi aineiston keruun menetelmäksi hyvin.

Myös havainnointi oli aineiston keruun menetelmänä toimiva tätä tutkielmaa ajatellen. Havainnointien avulla pyrittiin saamaan käsitystä toiminnan sisällöstä ja siitä, millainen

ilmapiiri Väykkäri-tuokioissa vallitsee. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa tutkija havainnoi tilannetta sivusta, siihen millään lailla osallistumatta. Tähän havainnointimuotoon päädyttiin, sillä tavoitteena oli saada käsitys toiminnasta juuri sellaisena kuin se normaalinaakin koulupäivänä on, ilman uusia ihmisiä tai vaikuttavia tekijöitä. Tutkijan vaikutus tilanteisiin pyrittiin siis minimoimaan. Tarkoituksena oli jokaisella koululla haastatella kahta oppilasta ja havainnoida yhtä Väykkäri-tuokiota. Ajatuksena oli, että haastattelut toimivat pääasiallisena analysointimateriaalina ja havainnoinnit toimivat hyvänä lisänä toiminnan sekä ilmapiirin kuvaamisessa.

Ei-osallistuvassa havainnoinnissa Väykkäri-tilannetta seurattiin sivusta siihen millään lailla osallistumatta. Tilanteen aikana ja sen jälkeen havainnot kirjattiin ylös myöhempää analysointia varten. Todellisuudessa havainnoinnit eivät kuitenkaan toteutuneet kuin kahdella koululla. Yhdellä kouluista Väykkäri-toiminta ei ollut lähtenyt käyntiin toivotulla tavalla, eikä sitä tutkimuksen suorittamisaikana juuri järjestetty lainkaan. Toisellakin koululla toiminta oli vielä hyvin pienimuotoista ja satunnaista, lähinnä kummioppilastoimintaa, eikä tämäkään toiminta toteutunut tutkimuksen tekoaikana. Kolmannella koululla vastuuopettaja ei ollut muistanut järjestää havainnoitavaa tilannetta, sillä oli muistanut että tiedonkeruu toteutetaan vain haastattelujen avulla. Ennen aineiston keruuta oli kuitenkin ajateltakin havainnointien toimivan vain tukena haastatteluiden vastauksille ja haastattelun olevan pääasiallisena menetelmänä tässä tutkielmassa, joten havainnointien vähäinen määrä ei ollut kovin suuri haitta. Lisäksi Väykkäri-toiminnan toimimattomuuskin antaa arvokasta tietoa tutkielman tuloksia ajatellen.

Haastattelut toteutuivat suunnitellusti kaikilla kouluilla. Jokaisella koululla haastateltiin kahta rehtoreiden ja Väykkäri-vastuuopettajien etukäteen valitsemaa oppilasta. Osalla kouluista haastateltavia oli valittu enemmänkin, jolloin kaikki oppilaat kyllä haastateltiin sillä he olivat innokkaita tulemaan haastatteluun. Tulosten analysointivaiheessa analyysiin valittiin kuitenkin kaikilta kouluilta sattumanvaraisesti vain kaksi haastattelua, jotta jokaiselta koululta saataisiin yhtä suuret otokset tutkielman tuloksiin eivätkä toisten koulujen otokset vaikuttaisi tuloksiin enemmän kuin toisten. Teemahaastattelussa haastattelulla oli valmis teemahaastattelurunko, joka ei kuitenkaan ollut kovin tiukka ja antoi mahdollisuuden oppilaiden vapaammalle ajattelulle sekä vastauksille. Rungosta poikettiin hieman, mikäli keskustelussa nousi esiin uusia asioita. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja avattiin tekstimuotoon, jonka jälkeen aineistoa alettiin analysoida sisällönanalyysin avulla.

5.4 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda selkeä, sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sen avulla pyritään järjestämään aineisto tiiviseen muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa.

Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhteinäistä informaatiota, mikä lisää aineiston tiedollista arvoa. Analyysin pohjimmainen tarkoitus on luoda selkeyttä aineistoon, jotta siitä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavaan asiaan liittyen.

Sisällönanalyysissä aineisto ensin hajotetaan osiin ja käsitteellistetään, jonka jälkeen se kootaan uudestaan uudella tavalla selkeäksi kokonaisuudeksi. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108.)

Tämän tutkielman aineiston analyysimenetelmäksi valittiin sisällönanalyysi, sillä sen avulla laadullista aineistoa voidaan rajata ja keskittyä vain tiettyihin, juuri tässä tutkielmassa valittuihin teemoihin. Tutkielman tavoitteena oli saada moninaista tietoa välituntiliikunnan vaikutuksista ja näiden vaikutusten kerääminen yhtenäiseksi, teemoitelluksi materiaaliksi selkeyttää aineistoa ja sisällönanalyysin tavoitteen mukaisesti lisää sen tiedollista arvoa. Kun moninainen materiaali ensin puretaan osiin ja järjestetään tämän jälkeen uudeksi, selkeäksi kokonaisuudeksi sen tulokset ja kokonaisrakenne saadaan entistä selkeämmin esille.

Kun havainnointiaineistot oli kirjoitettu puhtaaksi ja haastattelumateriaali litteroitu tekstimuotoon, alettiin aineistoja teemoittelemaan yhtenäisyyksien ja mahdollisten eroavaisuuksien löytämiseksi. Teemoittelu sopii menetelmäksi teemahaastattelujen purkamiseen hyvin, sillä haastattelun runko antaa jo viitettä teemoista. Teemoittelu tuo myös hyvin esiin sen, mitä eri teemoista on haastattelussa sanottu. Oppilaslähtöisyytensä takia teemoittelu sopi hyvin tämän tutkielman analysointimenetelmäksi. Aineistoa alettiin siis ryhmittelemään ja teemoittelemaan erilaisten aihepiirien mukaan. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 93.) Teemahaastattelurungosta olikin suhteellisen helppoa löytää eri teemat, joiden alle materiaalia alettiin kerätä ja jäsentää sitä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi teeman sisällä. Kokonaisuudessa pyrittiin summaamaan yhtenäisyydet ja huomaamaan eroavaisuudet sekä näin luomaan selkeä kokonaiskuva haastattelumateriaalista.

Aineistoa oli luontevaa lähteä analysoimaan teoriaohjaavan analyysin kautta, sillä analyysin taustalla oli tiettyjä teoreettisia kytkentöjä ja hypoteeseja mutta varsinaiset analyysiyksiköt valittiin kuitenkin aineistosta. Näin ollen analyysivaiheessa painottuivat sekä aineistolähtöisyys että valmiit teorit. Teoriaan ja aineistoon pohjaten aineistosta pyrittiin löytämään uusia ajatusuria. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 97.)

6 Opinnäytetyön tulokset

Haastatteluja ja havainnoiteja analysoidessa saatiin mielenkiintoista tietoa Väykkäri-toiminnan käytännön toteutuksesta ja toimivuudesta eri kouluilla. Aineistosta oli löydettävissä niin yhteneväisyyksiä kuin erojakin eri koulujen välillä ja oppilailta sekä opettajilta saatu haastattelumateriaali nosti runsaasti myös jatkotutkimus- ja -kehitysehdotuksia esille. Tässä luvussa esitellään jäsennellysti aineistosta esiin nousseita pääteemoja ja -tuloksia.

6.1 Vastaajien taustatiedot

Päätös vastuu haastateltujen valintaan jätettiin koulujen rehtoreille ja Välkkäri-vastuuopettajille. Haastateltavia oppilaita oli enemmän kuin etukäteen oli pyydetty, mutta tutkimusaineistoon valikoitiin sattumanvaraisesti vain kaksi haastattelua kultakin koululta. Haastatteluaineiston keruuseen ja tutkielmaan osallistui näin ollen yhteensä kymmenen oppilasta, jotka kaikki olivat Välkkäri-toiminnassa itse toimineet tai toimivat parhaillaankin liikuttajina. Liikuttajat vetävät ja suunnittelevat Välkkäri-toiminnan muille oppilaille ja ovat käyneet Välkkäri-koulutuksen. Vastaajista 8 oli tyttöjä ja 2 poikia. Kaikki vastaajat olivat luokkien 4-6 -oppilaita. Haastatteluaineiston taustatukena ja lisämateriaalina toimivat Välkkäri-tuokioiden havainnoinnit, jotka toteutuivat kahdella koulusta. Myös opettajilta saatu palaute ja tieto toiminnasta antoivat arvokkaan lisän tutkielman tuloksiin.

6.2 Välkkäri-toiminnan toteutus ja liikuttajien rooli

Yksi aineiston keruun aikana esiin noussut teema oli Välkkäri-toiminnan toteutus ja liikuttajien rooli suunnittelussa, toiminnassa ja toteutuksessa. Tutkielmaan osallistuvien koulujen välillä tässä oli jonkin verran eroavaisuuksia, joskin myös samoja piirteitä toiminnasta löytyi. Kolmella koulusta Välkkäri-toiminta oli suhteellisen uusi asia, toiminta oli aloitettu vasta edellisluokuvuoden keväällä tai viime syyslukukaudella. Kahdella koulusta toimintaa oli ollut jo pidempään, toisella koulusta lukuvuodesta 2009-2010 saakka. Kaikilla kouluilla toiminta toteutui siten, että isommat oppilaat (luokat 4-6) liikuttivat pienempiä oppilaita (luokat 1-3). Koululla, jossa toimintaa oli ollut pisimpään toimi Välkkärien lisäksi myös liikuntavälinekoppi, josta oppilaat saivat lainata erilaisia liikuntavälineitä välituntien liikkumisen tueksi. Toinen pitkään toimintaa toteuttanut koulu puolestaan toteutti Välkkäri-toimintaa niin ulkona kuin sisällä liikuntasalissakin.

Kolmella koulusta toiminta oli säännöllistä ja tavoitteellisesti suunniteltua. Toimintaa oli parhaimmillaan useana päivänä viikossa, yhdellä koululla harvakseltaan ja yhdellä toiminta oli väliaikaisesti päässyt lähes kokonaan loppumaan. Kahdella koulusta toimintaa oli ollut jo pitkään ja se oli vakiintunutta, yhdellä Välkkäri-tuokit olivat alkaneet vasta edellisluokuvuodesta mutta toiminta oli jo säännöllistynyt ja kehittynyt. Yhdellä koulusta toiminta oli myös melko tuoretta ja sitä oli alettu toteuttaa harvakseltaan siten, että isommat oppilaat vetivät kummioppilasvälitunneilla Välkkäri-toimintaa pienemmille kummioppilaille. Haastateltavien mukaan toimintaa oli puolen vuoden aikana ollut ehkä noin viisi kertaa. Yksi koulusta oli aloittanut toiminnan edellisluokuvuodesta, mutta syksyn aikana suuri osa liikuttajista oli lopettanut eikä toimintaa enää haastateltujen aikana alkuvuodesta 2016 ollut juurikaan. Näilläkin

kahdella koululla kuitenkin oli suunnitelmat toiminnan jatkamiseksi ja kehittämiseksi, joihin paneudutaan myöhemmin kehitysideoita esiteltäessä.

Koska kaikki haastateltavat olivat toiminnassa liikuttajia kysyttiin heiltä näkemystä siitä, millainen rooli liikuttajilla on välituntiliikuntatoiminnassa. Kolmella koulusta, joilla toimintaa oli säännöllisesti haastateltavat kokivat roolinsa leikinjohtajina, jotka yhdessä liikuttajaporukassa keksivät leikit pienemmille oppilaille, opastavat ja leikkivät mukana. Liikuttajat kokivat, että heillä oli tasapuolinen rooli keskenään ja hyvä yhteishenki. Myös havainnointitukivat liikuttajien hyvää yhteistyötä: liikuttajat innostivat myös leikkijöitä positiiviseen yhteiseen tekemiseen ja kaikilla oli hauskaa. Toisella havainnointikouluista tuokiota seurasi myös sivusta jonkin verran oppilaita, jotka eivät liikuttajien pyytämisestä huolimatta halunneet osallistua toimintaan. Syynä tähän saattaa kuitenkin olla esimerkiksi se, että koulu oli aloittanut toiminnan vasta viimeisen puolen vuoden aikana ja toimintaa oltiin parhaillaan vasta kehittämässä ja vakinaistamassa.

Liikuttajien rooli Välkkäri-toiminnassa koettiin osallistavana: osa oppilaista tuli oma-aloitteisesti mukaan liikkumaan ja leikkimään, osaa liikuttajat kävivät pyytämässä. Niiden kolmen koulun haastatteluista joissa toimintaa aktiivisesti toteutetaan, esiin nousi teema myös yksinäisten ja ulkopuolelle jäävien oppilaiden osallistamisesta toimintaan ja yhteiseen tekemiseen:

”Öö noo semmonen et yrittää niinku kaikki saada liikkumaan siel ulkona. Ja vaikka ois niinku yksin ni saada mukaan siihen leikkii.”

Haastatteluissa nousi myös esiin, että liikuttajien tavoitteena on keksiä leikkejä, joihin kaikenikäiset oppilaat luokilta 1-6 voivat osallistua. Yhden koulun Välkkäri-vastuopettajalta saatu mielipide oli myös, että on tärkeää sovittaa toiminta myös 1-2 -luokan oppilaille sopivaksi. Kouluilla olevia liikuntavälineitä oli vaihtelevasti: havainnointikouluissa toisella koululla toimi liikuntavälineiden lainauskoppi mutta havainnointituokiossa oppilaat leikkivät leikkejä, joihin ei liikuntavälineitä tarvinnut. Kyseisellä koululla kuitenkin puutteet välineiden puolesta vaikuttivat melko hyviltä. Toisella havainnointikoululla, jossa toimintaa oltiin vakinaistamassa koulu oli juuri saanut uusia liikuntavälineitä. Haastatteluissa nousi esiin, että tämä mahdollistaa erilaisten pallopelien ja muiden pelaamisen. Ennen välineiden saamista oppilaat olivat leikkineet esimerkiksi erilaisia hippoja ja ponileikkejä. Koululla jossa toimintaa pidettiin sekä sisä- että ulkotiloissa leikkien sisällöistä saatiin muun muassa seuraavanlainen vastaus:

”No me leikitää hippoja, sitte jos ollaa ulkona voi leikkii piilosta vaikka tai sitte polttopalloo.. Sisällä voi sit olla jotai, tai ulkona fudista.. Tai semmosii perus urheilulajeja ja leikkejä, ja hyppynaruu ja.”

6.3 Oppilaiden innostuminen toiminnasta

Oppilaiden innostuminen Välkäri-toiminnasta vaihteli eri koulujen välillä jonkin verran, mihin voisi olettaa vaikuttavan muun muassa koulun välitunti liikunnan toteuttamiskäytäntöjen sekä toiminnan vakiintuneisuuden. Koululla, jossa toimintaa oli ollut pisimpään sekä haastatteluissa että havainnoinnissa voi huomata, että pienemmät oppilaat tiesivät melko hyvin toiminnasta ja koska sitä on. Haastatteluissa oppilaat kertoivat myös, että pienet liikkujat hakevat myös toisiaan mukaan leikkiin ja lisäksi liikuttajat käyvät pyytämässä oppilaita mukaan. Haastateltavat kertoivat, että monesti liikkumassa on tietty sama ryhmä lapsia, mutta mukaan tulee vaihtelevasti myös uusia oppilaita. Koululla, jossa toimintaa oltiin parhaillaan vakinaistamassa haastateltavat kertoivat myös, että pienet oppilaat ovat innoissaan toiminnasta ja kysyvät monesti ovatko liikuttajat tulossa seuraavalla välitunnilla uudestaan. Tällä koululla toimintaan osallistuvat oppilaat vaihtelivat haastateltavien mukaan melko paljon eikä mitään tiettyä ryhmää ollut ainakaan vielä muodostunut.

Koululla jossa toiminta oli loppahtanut edellisyyksyn aikana haastateltavat kokivat, että oli ollut tylsää seisoa koulun pihalla Välkäri-liivit päällä ja odottaa leikkijöitä kun heitä ei juurikaan tullut, vaikka olisi käynyt pyytämässä. Lisäksi toiminnan loppahtamiseen oli vaikuttanut lyhyt, kymmenen minuutin välituntiaika, joka oli ollut liian lyhyt aika opettaa leikkien sääntöjä. Leikkijöitä myös tuli mukaan toimintaan pitkin välituntia, mikä hankaloitti sääntöjen opettamista ja leikkiä entisestään.

”Öö, yks oli siinä et tota me just aina vaan seistiin tuolla et vaikka meil oli ne liivit ja me käytiin kysy mut kukaa ei ikin tullu.. Ni sit meil oli vaan ne välkät ihan siellä, seistiin vaan nii sit se oli vähän tylsää.”

Yhdellä kouluista, jossa toimintaa on toteutettu pitkään haastatteluista esiin nousi myös, että oppilaita pitää käydä pyytämässä mukaan toimintaan:

”No, meidän pitää sit käydä tos erikseen pyytämässä niitä et ne ei oikeestaa jos me vaan seistään siin ne liivit päällä ni ei ne oikeastaa tuu mut sit meidän pitää käydä pyytää niit et kyl jotain ykkös-kakkosluokkalaisii tulee.”

Koululla, jossa toimintaa toteutettiin satunnaisesti kummioppilaille haastatteluista saatiin vastauksia, että pienet oppilaat olivat lähteneet toimintaan innostuneesti mukaan.

Haastateltavat kertoivat myös, että olivat itse pitäneet leikittäjänä olemisesta. Toisesta haastattelusta esiin nousi, että jotkut isommat oppilaat puolestaan eivät halua lähteä toimintaan mukaan. Voisi olettaa, että tämä saattaa johtua toiminnan vakiintumattomuudesta ja tilanteeseen saattaa tulla muutos mikäli toimintaa kehitetään suunnitelluilla tavoilla.

Arvokkaan lisän tuloksiin antaa yhden koulun Väykkäri-vastuuopettajan näkemys välituntiliikunnan toimivuuden kulmakivistä. Kyse on koulusta, jolla toimintaa ollaan toteutettu pisimpään eli jo vuodesta 2009-2010 ja kyseinen opettaja on alusta saakka toiminut Väykkäri-vastuuopettajana koululla. Opettaja korosti, että välituntiliikunnan toimivuuden kannalta hyvin suuressa osassa on oppilaiden oma osallisuus ja aktiivisuus toiminnan pyörittämisessä sekä se, että oppilaille pitää uskaltaa antaa vastuuta toimia ja suunnitella itsenäisesti jotta välituntiliikunta alkaa toimimaan.

6.4 Vaikutukset koulun sosiaaliseen pääomaan ja ilmapiiriin

Haastateltavilta kysyttiin myös näkökulmia välituntiliikunnan vaikutuksista koulun sosiaaliseen pääomaan ja ilmapiiriin. Vastauksista nousi esiin, että haastateltavat kokivat välituntiliikunnalla olevan parantavia vaikutuksia muun muassa oppilaiden yhteishengen välituntien aikana. Haastateltavat eivät kuitenkaan kokeneet, että nämä vaikutukset näkyisivät sisällä koululuokassa ainakaan isompien oppilaiden kohdalla. Pienempien, liikkujina olevien oppilaiden kohdalla haastateltavat pohtivat että luokkahenkeä parantavia vaikutuksia saattaisi mahdollisesti olla. Alla oleva lainaus on oppilashaastattelusta koululta, jolla Väykkäri-toimintaa on toteutettu pidemmän aikaa säännöllisesti:

”No, esim oppilailla.. Niinku ne voi kutsuu sit toisiaki oppilaita ja niil ei ois välttämättä niin tylsää esimerkiks kaikki välkät, ja ne aattelis et nyt ku ollaan koko luokka esim yhdessä tässä et, saadaan leikkiä.”

Vastauksia siitä, että toiminnalla on positiivisia vaikutuksia erityisesti pienempien oppilaiden yhteishengen kannalta saatiin myös muilta kouluilta. Haastateltavat kertoivat myös, että pienemmät oppilaat pitävät toiminnasta ja isommista liikuttajista paljon:

”No saattaa se vaikuttaa ku sit ne tutustuu toisiinsa ja sit ne saattaa niinku, miettiä yhdessä että tulkaa teki leikkii ja sillai.”

”No joo, varmaa aika paljo et yleensä niinku niillä on sillee et niinku ne tulee niinku, ku ne tietää et millo on just meidän vuoro.. Ja nii sit ne menee aina odottaa meitä niinku jonneki.. Niinku et, kyl ne tykkää siitä tosi paljo.”

Haastatteluissa esiin nousi myös, että yhteinen tekeminen eri koululuokkien välillä oli lisääntynyt välituntiliikunnan myötä. Eräs haastateltava kertoi myös huomanneensa joitain muutoksia koulun ilmapiirissä yleisestikin, koulun sisällä:

”Noo.. Ehkä se on niinku et vois, niinku, esim mä oon kuullu et jotkut tulee et hei haluiks sä tulla uudestaan leikkii ens välkäl..”

Yksi tärkeä esiin noussut asia oli myös uusien oppilaiden saaminen mukaan luokan yhteiseen tekemiseen ja ryhmään:

”Ja sit silleen ku, öö ykköselle oli tullu uus oppilas ni kyl seki tuli heti mukaan.. Mm.. Ja sit ne tutustuu samalla toisiinsa paremmi.”

Koululla, jolla toimintaa oli vain kummioppilastoiminnan muodossa sekä koululla, jossa toiminta oli alun jälkeen lopahtanut haastateltavat eivät kokeneet vaikutuksia koulun ilmapiiriin tai sosiaaliseen pääomaan. Syynä tähän oli se, että toimintaa oli niin harvoin. Yhden haastateltavan mielestä toiminta oli ehkä turhaakin, sillä kaikki keksivät omat leikkinsä välitunneilla. Kuitenkin haastateltava arveli, että toimivalla välituntiliikunnalla voisi olla joitain positiivisia vaikutuksia:

”Mm, tohon mä en osaa se voi mut se vähän riippuu onks siihen enää kiinnostust.. Mut se voi olla ihan mahdollist et siihen tulee sit jos niinkun tyypit uskaltaa tulla niihin leikkeihin mukaan.”

Näiltäkin kouluilta haastatteluista saatiin vastauksia, että jos Väykkäri-toimintaa olisi useammin se voisi vaikuttaa koulun ilmapiiriin siten, että olisi mukavampi ilmapiiri kun kaikki leikkivät keskenään eikä kukaan jää ulkopuolelle.

6.4.1 Vaikutukset koulukiusaamiseen

Kaikki haastateltavat arvelivat, että hyvin toimivalla Väykkäri-toiminnalla voisi mahdollisesti olla positiivisia vaikutuksia koulukiusaamisen vähentymisen kannalta. Oppilailta saatiin muun muassa vastauksia siitä, että yhteisen tekemisen kautta kiusaajat oppisivat tulemaan toimeen kiusattujen kanssa ja heillä olisi muutakin tekemistä kuin keskittyä kiusaamiseen:

”No, ehkä vois. Et sit ne ketkä niinku kiusaa, tai se kuka kiusaa sitä toista ni sit ne, sit se huomaa et hei mä leikin ton kaa ni ei se, ei kannata enää kiusata.”

Kysyttäessä, ovatko haastateltavat huomanneet konkreettisia muutoksia omassa luokassaan tai koulussaan, vastaukset olivat kuitenkin pääosin kielteisiä. Monet haastateltavat ajattelivat myös, että vaikutukset kiusaamisen vähentymisessä saattaisivat näkyä enimmäkseen pienillä oppilailla jotka osallistuvat Väykkäri-toimintaan. Toisaalta haastateltavat sanoivat myös, etteivät ajattele pienillä muutenkaan olevan niin paljoa kiusaamista:

”No.. No emmä nyt tiiä onks sitä niinku ykkös-kakkosluokilla ku ne on aika pieniä.. Mutta.. Emmä oo sillai paitsi sitten niinku, joskus ehkä näkee jonku just tämmösen uuden joka on tullu uutena luokalle ni sit sitä, niinku saattaa aika paljon jännittää ja sit sillai ni, sit se uskaltaa tulla mukaa yleensä.”

Kysyttäessä onko isompien oppilaiden keskuudessa paljon kiusaamista, saatiin vastaukseksi muun muassa että nimittelyä ja ulkopuolelle jättämistä on, mutta ”ei pahempaa”.

Nimittelyyn opettaja oli haastateltavan mukaan puuttunut heti. Ulkopuolelle jättämisestä

haastateltava totesi, että: ”Mut se on just hyvä tos Väykkärissä ku siin ei voi jättää, tai siis me ei jätetä.”

”Joo siis jos, me, just sillee pyydetää tosi paljo sit jos me nähää et joku on yksin siin vaihees me kysytää sitäki mukaan.”

Haastatteluissa nousi kuitenkin esiin ajatus, että Väykkäri-toimintaan osallistuvien oppilaiden keskuudessa yhteisöllisyys paranisi ja kiusaaminen mahdollisesti vähenisi:

”No, se voi ehkä, vähän vaikuttaa et aattelee et sinne voi tulla ketä vaan.. Et, se ei oo sillee et, öö, sinne voi tulla poikia, tai tyttöjä, tai ihan ketä vaa.. Voi tulla vanhoja tai nuoria”

”No ehkä koska sit ne ei niinku kiusais toisiaa niin paljon jos ne, niinku, aattelee et on ollu niinku mukavaa yhdessä ja sitte, nii.. Nii ja sit ne, nii tulee niinku kavereiksi toistensa kanssa.”

”No, joo, koska.. Siinä niinku neki jotka on ehkä ollu sillee vähän syrjemmässä muista ni neki saattaa niinku uskaltaa tulla mukaan leikkimää.”

6.5 Kehitysehdotukset ja toiminnan vakiintuneisuus

Tutkielman tuloksista on huomattavissa, että Väykkäri-toiminnan vakiintuneisuus osana koulupäivää vaihteli eri kouluilla melko paljon. Yhdellä kouluista toimintaa oli yritetty käynnistää mutta se oli lopahtanut nopeasti ja aineiston keruuhetkellä toimintaa ei juurikaan ollut. Tällä koululla Väykkäri-vastuuopettaja kertoi minulle oman kehitysajatuksensa, joka oli siirtää Väykkäri-toiminta pitkille välitunneilla ja koulun jumppasaliin. Näin oppilaat tietäisivät toiminnasta paremmin, osallistujamäärä olisi selkeämpi ja Väykkäri-tuokioon käytettävä aika tarpeeksi pitkä, jotta liikuttajat ehtivät opastaa leikkeihin ja niitä ehditään leikkiä.

Koululla, jossa toiminta oli suhteellisen uutta ja sitä oli toistaiseksi toteutettu vain kummioppilasvälitunneilla, haastateltavat kertoivat kuitenkin pitäneensä toiminnasta ja liikuttajana toimisesta paljon. Myös pienet liikutettavat olivat olleet innoissaan. Hankalaksi Väykkäri-toiminnan toteuttamisesta tekee se, että kyseisessä koulussa isoilla ja pienillä oppilailla on omat, erilliset pihansa. Myös liikutusaika jäi lyhyeksi, sillä toimintaa oli toteutettu vain lyhyillä välitunneilla. Tälläkin koululla Väykkäri-vastuuopettaja oli sanomansa mukaan ideoimassa toimintaa siten, että jatkossa Väykkärit liikuttaisivat muita oppilaita säännöllisesti sisätiloissa, koulun liikuntasalissa.

Kouluilla, joissa toimintaa oli harvoin oppilailta saatu kehitysidea oli, että opettajat voisivat yhdessä päättää esimerkiksi tietyn päivän ja välitunnit jolloin Väykkäri-toimintaa aina pidettäisiin (useammin kuin mitä tähän mennessä oli pidetty). Kahdessa eri koulun haastattelussa nousi esille myös kehitystoive toiminnan kuuluttamisesta etukäteen:

”No vois niinku ilmottaa aikasemmin niist välkistä, koska siin menee aina se eka viis minuuttii et me haetaan niitä ja keksitään se leikki ni, se vois niinku.. tyylii, öö, kuuluttaa tuolt kaiuttimista tai muuten ilmottaa aikasemmin.”

Yksi kehitysidea oli myös esimerkiksi nettisivusto, jolla olisi erilaisia leikkejä mitä Väykkäri-tuokioissa voisi leikkiä. Usein liikuttajilla ei ole ennen tuokiota paljoa aikaa suunnitella leikkejä, joten selkeä kanava mistä etsiä leikkejä olisi hyödyllinen:

”Kyl se toimii aika hyvin, mut sitte, nii niitä leikkejä meiän pitäis tai ois hyvä ku ois joku nettisivusto mistä vois ettiä niitä leikkejä ja sillee.. Koska sitten ku omasta päästä rupee keksii kiireessä ni sitte, tulee välillä niitä samoja.”

”No, yleensä me ei keretä ennen sitä välkää ku meil on tunti, mut jos me keretään ni sit me tehään niin mut jos ei nii sit me vaa keksitää jotai päästä tai kysytää niilt lapsilta et mitä ne haluis olla.”

Koululla, jossa Väykkäri-toimintaa ei tällä hetkellä juurikaan järjestetty opettaja kertoi myös, etteivät opettajien resurssit valitettavasti riitä Väykkäri-toimintaan panostamiseen kovin paljoa. Muutoksen toiminnan kehittämisen mahdollistamiseksi pitäisikin ehkä tulla jostain ylemmältä taholta, joka mahdollistaisi koulun toimintakulttuurin muutoksen liikunnallisempaan suuntaan. Sen koulun opettajalta, jolla toimintaa on järjestetty lukuvuodesta 2009-2010 saakka saatiin myös näkökulmia toiminnan toteutuksen suurimmista haasteista. Tällaisiksi opettaja nimesi oppilaiden jaksamisen ja motivoinnin, sillä suuri osa kyllästyy helposti ensimmäisen syksyn jälkeen. Muita haasteita olivat välineiden hankinta ja rahoitus sekä myös yläkoululaisten osallistaminen mukaan toimintaan.

Loppuun summaan vielä tiivistetysti tutkielman aikana esiin nousseet kehitysehdotukset välituntiliikuntatoiminnalle. Toiminnan vakiintuneisuus vaihteli eri kouluilla ja vastauksissa oli huomattavissa yhteys sen välillä, kuinka vakiintunutta toiminta oli ja kuinka paljon konkreettisia positiivisia vaikutuksia sillä oli. Olisi siis tärkeää saada välituntiliikunta osaksi kaikkien koulujen arkea, jolloin myös passiivisemmat oppilaat saattaisivat innostua siitä enemmän. Kaikilla kouluilla olikin suunnitelmat toiminnan kehittämiseksi. Kaikkien oppilaiden osallistamisen ja toiminnan jatkuvuuden sekä sujuvuuden kannalta nousi esiin myös kehitysehdotus, että kouluilla pitäisi selkeästi päättää ja ilmoittaa liikutusvuokioista ja -päivistä. Toiminnasta voisi esimerkiksi kuuluttaa koulussa aina ennen liikutusvälitunteja. Koska oppilailla ei yleensä ole paljoa aikaa suunnitella tuokioita, haastatteluissa nousi esiin toive esimerkiksi erilaisia leikkejä sisältävästä internetsivustosta. Opettjien puolelta nousi esiin palaute resurssien (ajan ja rahoituksen) puutteesta sekä siitä, että haasteena toiminnalle on oppilaiden jaksaminen ja motivointi sekä yläkoulun puolen saaminen mukaan.

7 Pohdinta

Tässä osiossa pohditaan, kuinka hyvin tutkimustulokset vastaavat esitettyihin tutkimusongelmiin ja vastaavatko tutkimustulokset tutkielmalle asetettuun hypoteesiin. Tutkielman tavoitteena oli selvittää oppilasnäkökulmaa siitä, voiko Väykkäri-toiminnalla olla muita positiivisia vaikutuksia kuin fyysinen aktiivisuus ja voisiko toiminnan avulla ehkäistä tai vähentää koulukiusaamista. Hypoteesi perustui aiempiin tutkimustuloksiin ja se oli, että Väykkäri-toiminta voi edistää koulun ilmapiiriä ja sosiaalista pääomaa sekä näin ollen sillä voi olla myös vaikutuksia kiusaamisen vähenemiseen ja sen ehkäisyyn. Opinnäytetyö pyrki vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin: Millaisia vaikutuksia oppilaat kokevat Väykkäri-toiminnalla fyysisen aktiivisuuden lisäksi olevan? Voiko Väykkäri-toiminnalla oppilaiden mielestä ehkäistä koulukiusaamista? Millaisia kehittämistoiveita oppilailla on Väykkäri-toimintaa kohtaan? Tässä osiossa verrataan myös tutkielman tuloksista esiin nousseita teemoja aiempiin tutkimustuloksiin.

7.1 Tulosten tarkastelu

Lasten ja nuorten liikkumattomuus puhuttaa ihmisiä paljon ja koulun liikuntaan on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä koulu tavoittaa lähes kaikki lapset ja mahdollistaa näin ollen hyvän alustan liikunnan lisäämiselle. Myös välituntiliikunnasta on aiempaa tutkimustietoa ja toiminnan vaikutukset näyttävät olevan hyvin positiivisia. Kehitettävää ja kehitysehdotuksia toiminnasta löytyy kuitenkin vielä paljon, ja olisikin tärkeää jalkauttaa toimintaa entistä paremmin osaksi kaikkien Suomen peruskoulujen arkea. Myös tämän tutkielman tuloksista oli selvästi huomattavissa, että osalla kouluista toimintaa ei ole saatu toimimaan toivotulla tavalla. Toisaalta niillä kouluilla, joilla toiminta oli saatu vakinaistettua ja toimimaan, oppilaat raportoivat toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia. Lisäksi niilläkin kouluilla, joilla toimintaa ei ollut tai sitä oli hyvin vähän, oppilaiden vastaukset olivat toiveikkaita sen suhteen että toimiessaan Väykkäri-toiminta voisi tuoda positiivisia vaikutuksia koulun ilmapiiriin ja sosiaaliseen pääomaan. Tätä oletusta tukevat myös tutkimustulokset, joiden mukaan välituntiliikunta tarjoaa mahdollisuuden kouluviihtyvyyden lisäämiseen (Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet 2014). Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeen tärkeä tavoite onkin sitouttaa toimintaa koulujen toimintakulttuuriin ja lisätä oppilaiden sitoutuneisuutta välituntiliikuntaan (Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma).

Haastatteluissa nousi myös esiin vastauksia liittyen siihen, että mikäli kaikki oppilaat tietäisivät Väykkäri-toiminnasta ja sen järjestämisajankohdista toiminta saattaisi houkuttaa paremmin myös sellaisia oppilaita mukaan, jotka eivät aiemmin ole halunneet osallistua. Väykkäri-toiminnan kehittäminen on noussut esiin myös muiden tutkimusten ja

opinnäytetöiden tuloksissa. Esimerkiksi opinnäytetyö Opettajat aktiivisiksi, oppilaat liikkuviksi! : Välituntiliikunnan kehittämistyö Päijät-Hämeen alueen koulussa nosti jatkotutkimusaiheeksi Välkäri-toiminnan ja -koulutuksen kehittämisen (Heimala & Niskanen 2010). Sujuva välituntiliikuntatoiminta, joka kuuluisi koulupäivien arkeen houkuttelisi todennäköisemmin myös vähemmän liikkuvia oppilaita mukaan toimintaan. Välituntiliikuntaa tutkittaessa onkin noussut esiin myös selkeä kehitystoive siitä, että passiivisten oppilaiden aktivoiminen toimintaan olisi tärkeää (Heimala & Niskanen 2010).

Sen lisäksi, että Välkäri-toiminta olisi tärkeää jalkauttaa osaksi koulupäivien arkea sekä osallistaa kaikkia oppilaita mukaan toimintaan, tämän tutkielman tuloksista esiin nousi eräs käytännön asia joka monesti hankaloittaa välituntiliikunnan pitämistä oppilaiden näkökulmasta. Välitunteja porrastetaan monilla kouluilla siten, että pienemmät oppilaat syövät ja pitävät pitkän välituntinsa eri aikaan kuin isommat oppilaat. Näin ollen välituntiliikuntatoiminnan käytännön toteutus pitkällä välitunneilla vaikuttaisi olevan hankalaa, vaikka opettajilta saaduista etukäteisvastauksista oli ymmärrettävissä että Välkäri-toimintaa järjestetään niin pitkällä kuin lyhyilläkin välitunneilla (Opettajien sähköpostivastaukset 2015). Oli tilanne todellisuudessa millainen hyvänsä, mielestäni tärkeää olisi huomioida myös tällaisia käytännön asioita Välkäri-toiminnan suunnittelussa ja sen mahdollistamisessa.

Eräs aineiston keruun aikana opettajien puolelta esiin noussut haaste Välkäri-toiminnalle oli yläkoululaisten aktivoiminen toimintaan. Yläkoulun puolta on Kirkkonummen Liikkuva koulu-hankkeessa alettukin herättää toimintaan mukaan, mutta vielä tutkielman tekoheikellä toiminta ei ollut alkanut yläkouluissa. Liikkuva koulu-hankkeen pilottivaiheen tutkimusraportista selvisi, että kuuden tunnin koulupäivän aikana alakoululaiset liikkuvat reippaasti keskimäärin 32 minuuttia, yläkoululaiset puolestaan 17 minuuttia (Laine ym. 2013). Yläkoululaiset liikkuvat siis tutkimuksen tulosten perusteella lähes puolet vähemmän reippaasti kuin alakoululaiset. Mielestäni tämä on huomionarvoinen asia ja myös yläkoulun puolta olisi tärkeää aktivoida oppilaiden liikuntaan koulupäivän aikana. Tutkimusraportti Muutoksia Liikkuviissa kouluissa 2013-2015 selvittikin, että Liikkuva koulu-ohjelman aikana oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi erityisesti vähän liikkuvien yläkoulun oppilaiden keskuudessa. Myös välituntien viettäminen ulkona sekä välituntiliikuntaan osallistuminen yleistyivät erityisesti yläkoulun puolella. (LIKES-tutkimuskeskus 2016.)

Opettajien puolelta esiin noussut haaste välituntiliikuntatoiminnalle oli niin ikään ajanpuute: opettajilla ei riitä juurikaan aikaa välituntiliikuntatoimintaan panostamiseen. Vaikka välituntiliikuntaan panostaminen vaatisikin opettajilta enemmän aikaa, kaikki opettajat pystyvät kuitenkin melko vaivattomasti vaikuttamaan halutessaan koulupäivän aikaiseen liikkumattoman ajan vähentämiseen ja pitkäaikaisen istumisen tauottamiseen, jotka ovat

tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta. Pitkäaikaista istumista voidaan vähentää hyödyntämällä oppitunneilla toiminnallisia opetusmenetelmiä. Istumista voidaan tauottaa työskentelemällä välillä seisten tai nousemalla välillä seisomaan ja eräissä Liikkuviissa kouluissa myös istuminen on tehty aktiivisemmaksi käyttämättä luokan istuimina isoja jumppapalloja. (Laine ym. 2013, 28.) Eräänä haasteena toiminnalle opettajat tosin kokivat myös rahoituksen liikuntavälineiden hankintaan. Päätösten liikunnan lisäämiseksi ja välineiden budjetoimiseksi pitäisi siis tulla joltain ylemmältä taholta kuin koulujen opettajilta. Entinen opetusministeri Sari Sarkomaa painottaakin, että kouluhyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan koko suomalaista yhteiskuntaa emmekä voi jättää opettajia ja rehtoreita yksin tätä työtä tekemään (Ulvelin 2009, 15).

Opettajien taakkaa välituntiliikunnan suunnittelijoina voitaisiin keventää myös osallistamalla oppilaita toiminnan itsenäiseen suunnitteluun. Haastattelukoululla, jolla Väykkäri-toimintaa oli ollut pisimpään ja jonka Väykkäri-vastuupettaja oli pysynyt samana koko ajan, opettajalta saatu palaute toiminnan sujumiseksi olikin juuri oppilaiden oman osallisuuden ja aktiivisuuden korostaminen toiminnan pyörittämisessä. Opettaja korosti, että oppilaille tulisi uskaltaa antaa vastuuta jotta Väykkäri-toiminta lähtisi toimimaan. Tällöin opettajan rooli nähtäisiin enemmänkin toimintaan motivoijana ja sen mahdollistajana, ei niinkään toiminnan järjestäjänä. Aiemmista tutkimustuloksista onkin huomattavissa, että nuorten itsensä kokemalla koulu yhteisöasemalla sekä välituntiliikuntaan ja toimintojen suunnitteluun osallistumisella vaikuttaa olevan positiivinen yhteys keskenään. Voidaankin pohtia, voiko nuorten kokemaan sosiaaliseen asemaan vaikuttaa osallistamalla nuoria koulun toimintojen suunnitteluun ja lisäämällä välituntiliikunnan mahdollisuuksia. (Itkonen ym. 2014.)

Vaikka välituntiliikuntatoiminnan sujuvassa järjestämisessä on havaittavissa vielä paljon haasteita ja kehityskohteita, ovat toiminnan vaikutukset kuitenkin mielestäni ehdottomasti vaivan arvoiset. Välituntiliikunnalla on kiistattomasti paljon positiivista vaikutuksia niin oppilaiden fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaalisellekin hyvinvoinnille. Eri laisten koulupäivän aikaista liikkumista tukevien hankkeiden tavoitteena onkin edistää kaikkia näitä osa-alueita oppilaiden hyvinvoinnille ja lisäksi hankkeiden tavoitteet linkittyvät myös useasti koulukiusaamisen vähentämiseen (Ulvelin 2009, 17). Tämän tutkielman vastaukset eivät antaneet kovin selkeää ja yhdenmukaista kuvausta välituntiliikunnan vaikutuksista koulun ilmapäiriin ja kiusaamisen vähenemiseen. Oppilaat kyllä uskoivat toiminnalla voivan olla positiivisia vaikutuksia, mutta monen mielestä vaikutukset eivät kuitenkaan juurikaan näkyneet käytännön tasolla tai näkyivät mahdollisesti pienempien oppilaiden keskuudessa. Ehkä entistä tavoitteellisempi ja vakiintuneempi toiminta kouluilla olisi tarpeen, jotta välituntiliikunnan hyödyistä saataisiin kaikki irti.

Tämän opinnäytetyön haastatteluvastauksista oli huomattavissa yhdenmukaisuus aiempiin tutkimustuloksiin, joiden mukaan yksinjäämistä ja kiusaamista voidaan vähentää esimerkiksi kaikille avoimella välituntiliikuntatoiminnalla. Tällainen toiminta mahdollistaa oppilaille myös toisiinsa tutustumisen ja mahdollisuuden uusiin ystävyys-suhteisiin. (Hamarus 2008.) Tunne koulu-yhteisöön kuulumisesta on yksi jokaisen oppilaan perustarpeista ja se rakentuu suhteista opettajiin sekä vertaisiin. Näiden suhteiden on huomattu olevan taustalla muun muassa positiivisessa sopeutumisessa koulun siirron aikana. (Haapala ym. 2014.) Useassa haastattelussa nousi esiin, että yksin syrjempään jääneet oppilaat tai luokan uudet oppilaat pääsevät mukaan porukkaan välituntiliikunnan avulla. Näin ollen välituntiliikunnan vaikutukset syrjinnän ja koulukiusaamisen ehkäisemiseen sekä uuden oppilaan ryhmäytymisen edistämiseen olivat kyllä nähtävissä tutkimuksen tuloksissa.

LIKES-tutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan välituntiliikuntaa suunnitellessaan oppilaat kokevat muun muassa osallistumista koulu-yhteisön asioiden hoitamiseen ja saavat ohjauskokemusta välituntiliikunnan vetämisestä vertaisilleen (Laine ym. 2013, 76). Tätä tulosta tukevat myös tässä tutkielmassa saadut tulokset, sillä liikuttajina toimivien oppilaiden vastauksista oli kuultavissa ylpeys toiminnan suunnittelijan ja vetäjän roolista. Vastauksista oli myös huomattavissa ilo siitä, että pienemmät oppilaat pitivät toiminnasta ja liikuttajista. Tutkimusraportti Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015 selvitti, että seuranta-aikana oppilaiden osallistuminen koulun aktiviteettien suunnitteluun lisääntyi selvästi, mutta tästä huolimatta toiminnan suunnitteluun osallistui vain noin kolmannes alakoulun oppilaista (LIKES-tutkimuskeskus 2016). Myös tämän tutkielman haastatteluvastauksista oli huomattavissa, että osa oppilaista ei halua osallistua välituntiliikuntatoimintaan. Olisikin tärkeää miettiä keinoja, joilla osallistaa nämäkin oppilaat mukaan toimintaan.

Loppuun summaan vielä, että aiemmista tutkimustuloksista on huomattavissa, että osallistuminen välituntiliikuntaan on yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin kaikissa ikäluokissa. Lisäksi aiemmat tulokset osoittavat, että osallistuminen välituntiliikuntaan vaikuttaa positiivisesti yhteenkuuluvuuteen alakoululaisilla sekä kouluilmapiiriin alakoulun tytöillä. (Haapala 2014.) Tämän tutkielman tulokset tukevat aiempia tuloksia ja tutkimuksen hypoteesia melko hyvin, joskin uskon että mikäli toiminta olisi vieläkin aktiivisempaa kaikilla kouluilla, saataisiin oppilailta vielä selkeämpiä positiivisia vaikutuksia kuvaavia vastauksia. Nyt vastaukset olivat pitkälti sitä luokkaa, että toiminnalla voisi olla positiivisia vaikutuksia mutta tuloksia kouluilla ei kuitenkaan kovin paljoa ole huomattu. Enemmän oppilaat ajattelevat toiminnan vaikuttavan pieniin oppilaisiin ja olisikin tärkeää saada nämä positiiviset vaikutukset ulottumaan kaikkiin oppilaisiin, niin passiivisiin oppilaisiin kuin yläkoulunkin puoleen. Tärkeää olisi osallistaa oppilaita itsenäiseen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä koulun ja opettajien puolelta mahdollistaa välituntiliikunnan toimivuus muun muassa koulupäivän rakenteiden muutoksilla. Kaiken kaikkiaan hypoteesi siitä, että

välituntiliikunta vaikuttaa positiivisesti oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin ja kouluilmapiiriin sai kuitenkin vahvistusta tämän tutkielman myötä. Kuten aiemmissakin tutkimuksissa on todettu, fyysisesti aktiiviset tilanteet tarjoavat yleisestikin hyvän mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja luovat kohtaamista osallistujien välille (Haapala ym. 2014).

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida aivan samalla tavalla kuin määrällisen tutkimuksen. Tästä huolimatta tutkimuksen luotettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan erilaisin keinoin, joita myös tässä opinnäytetyössä pyrittiin hyödyntämään. Aineiston keruu pyrittiin tekemään eettisiä periaatteita noudattaen. Oppilaille ja heidän vanhemmilleen lähetettiin saatekirje ennen Väykkäri-tilanteen havainnointia ja oppilaiden haastattelua. Kirjeessä kerrottiin, mitä opinnäytetyössä tutkitaan ja miten sekä mihin tuloksia tullaan käyttämään. Oppilaille ja vanhemmilla oli myös oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkielmaan ja kirjeessä kerrottiin, että osallistumisen voi keskeyttää kesken tutkimuksen niin halutessaan. Saatekirjeessä mainittiin myös haastattelujen nauhoittamisesta sekä siitä, että vastaajien anonymiteetti ja yksityisyyden suoja turvataan koko tutkimuksen ajan.

Haastattelutilannetta ja -kysymyksiä pohdittiin tarkkaan jo etukäteen. Tilanteesta pyrittiin tekemään haastateltavalle turvallinen ja mukava sekä kysymykset pyrittiin pitämään helposti lähestyttävänä ja yksinkertaisina. Haastateltavalle kerrattiin vielä tilanteen alussa, kuka haastattelija on ja mitä varten haastattelua tehdään. Ennen haastattelua kerrottiin myös vielä, että haastateltavan anonymiteetti tullaan säilyttämään koko prosessin ajan sekä halutessaan haastateltava voi jättää vastaamatta kysymykseen tai keskeyttää haastattelun koska tahansa. Vielä haastattelutilanteen jälkeenkin vastaaja voi kieltää tulosten käyttämisen tutkimusaineistona niin kauan, kunnes opinnäytetyö on julkaistu. Tilanteessa haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin tarkasti tekstimuotoon. Opinnäytetyöraportissa myös erotellaan selkeästi, mikä on tekijän ja mikä tutkittavan sanomaa. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen.)

Jo ennen aineiston keruuta oli aiheellista pohtia saatujen tulosten luotettavuutta ja tutkimusaiheen mahdollista vaikutusta siihen, mitä haastatteluun vastanneet kertovat. Esimerkiksi koulukiusaaminen voi olla arka aihe ja vastaajien puhettavat sekä vastaukset voivat olla tilannesidonnaisia. Mahdollinen pyrkimys sosiaalisesti hyväksyttävään vastaukseen oli otettava huomioon mutta toisaalta oli huomioitava myös, että epätodelta kuulostava vastaus voi olla vastaajalle tosi. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen.) Haastattelutilanteessa koulukiusaamisaihetta pyrittiin lähestymään hienovaraisesti ja kyseisen oppilaan reaktiot huomioiden. Suurin osa vastaajista ei juurikaan kokenut koulukiusaamista ilmenneen, osan mukaan kiusaamista oli jonkin verran ja sen oli muodollaan nimittelyä tai ulkopuolelle

jättämistä. Lopulta tutkielman vastauksissa ei ollut paljoakaan materiaalia, joka olisi koskenut koulukiusaamista kovinkaan rankalla tavalla. Loppujen loppuksi välituntiliikunta vaikuttaa suhteellisen eettiseltä tutkimuskohteelta ja voidaan ajatella, ettei materiaalista juurikaan noussut esiin mitään kovin arkaluontoista.

Havainnointitilanteiden analysoinnissa oli oltava tarkkana, jotta tutkielmaan ei tulisi oletuksia jotka esitetään tietona. Raportissa tutkijan henkilökohtaiset tulkinnat tilanteesta esitetäänkin selkeästi henkilökohtaisina, eikä omien näkemysten ole annettu johdatella yleisiä esitettyihin johtopäätöksiin. Luotettavuutta tukee myös se, että havainnointitilanteissa vain taustamateriaalina varsinaisen haastatteluaineiston tukena. Suurin osa tutkimusaineiston analysoinnista onkin perustettu tehtyjen haastattelujen pohjalle. Havainnointitilanteessa otettiin myös huomioon mahdollisuus siitä, että tutkijan läsnäolo saattaisi vääristää tilannetta. Oppilaita oli etukäteen informoitu tutkijan paikalla olosta ja siitä, mitä asiaa tutkitaan. Tämä oli huomion arvoinen seikka tuloksia analysoitaessa, joskaan tilanteissa ei ainakaan tutkijan näkökulmasta noussut esiin epäilyä siitä, että toiminta havainnointitilanteessa poikkeaisi jollain tavalla tavallisesta välituntiliikuntatoiminnasta.

Kaiken kaikkiaan pidän opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä melko korkeana, joskaan tuloksia ei tutkielman laadullisen muodon takia ehkä pysty juurikaan yleistämään. Viimeisenä huomionarvoisena seikkana nostan esiin sen, että opettajat ja rehtorit valitsivat tutkimushaastatteluihin osallistuvat oppilaat ja nämä kaikki toimivat liikuttajina Väykkäri-toiminnassa. Tulokset olisivat mahdollisesti saattaneet poiketa tähän tutkielmaan saaduista jollain tavalla, mikäli haastatteluihin olisi osallistunut myös Väykkäri-toimintaan osallistuvia, liikkujina toimivia oppilaita.

7.3 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Ehkä selkein tästä tutkielmasta esiin noussut seikka on mielestäni, että välituntiliikunnalla on kiistattomasti paljon positiivisia vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin monella eri osa-alueella, mutta jotta nämä vaikutukset pääsisivät kunnolla toteutumaan tulisi toimintaan panostaa enemmän ja sitä tulisi jalkauttaa entistä enemmän osaksi kaikkien suomalaisten koulujen arkea. Jo nyt positiivisia vaikutuksia vastauksista oli kyllä huomattavissa ja erot niillä kouluilla, joilla toimintaa oli sekä kouluilla joilla toiminta ei ollut lähtenyt käyntiin, olivat huomattavissa. Kaikilla kouluilla oppilaat kuitenkin raportoivat vastauksissaan uskoa siihen, että toimiva välituntiliikunta voisi rikastuttaa koulun sosiaalista pääomaa ja parantaa koulun ilmiäisiä sekä toimia ehkäisevänä tai vähentävänä tekijänä koulukiusaamisen kannalta. Liikkuva koulu-hanke on jo jalkauttamassa itseään selväksi osaksi Suomen peruskouluja mutta mielestäni tärkeä jatkotutkimusaihe olisi, miten saada käytännön muutoksia aikaan kouluissa

ja koko koulukulttuurin toimintamalleissa. Tavoitteita on paljon, mutta miten toiminta näkyy käytännössä ja miten se saataisiin käytännön tasolla toimimaan?

Toiminnan käytännön tasolle tuominen vaatii sen tutkimista, millainen välituntiliikunta parhaiten tukee oppilaita ja millä tavalla. Millaista välituntiliikuntaa oppilaat toivovat ja miten he ajattelevat sen vaikuttavan kouluun? Tutkielman myötä itselleni nousi myös ajatus siitä, millä tavalla järjestetty välituntiliikunta tukisi parhaiten myönteisiä vaikutuksia kaikkiin oppilaisiin? Tässä tutkielmassa oppilaat raportoivat eniten myönteisiä vaikutuksia pienempiin oppilaisiin, mutta millä tavalla saataisiin myös kaikki isommat oppilaat osallistettua toimintaan ja osaksi yhteisen liikunnan positiivisia vaikutuksia? Tärkeää olisi ulottaa tutkimus niin vähiten liikkuviin, passiivisiin oppilaisiin kuin yläkoulunkin puoleen.

Myös välituntiliikunnan käytännön tason toteutus vaatisi mielestäni tutkimista: millä tavalla välitunnit olisi paras järjestää, jotta toiminta mahdollistuisi mahdollisimman hyvin? Ainakin tässä tutkielmassa vastauksista nousi esiin esimerkiksi välituntien porrastaminen, mikä hankaloittaa toimintaa jonkin verran. Olisikin tärkeää panostaa siihen, että koulupäivien rakenne tukee tiedollisen opetuksen lisäksi myös välituntiliikuntaa niin hyvin kuin mahdollista. Kuten tutkielmassa nousi esiin, toiminnan sujuvuuden kannalta on tärkeää osallistaa oppilaita toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä itsenäiseen toimintaan, mutta tärkeää on myös mahdollistaa tämä toiminta oppilaille jotta he pystyvät sitä toteuttamaan.

Kuten tässä opinnäytetyössä on aiemmin nostettu esiin, muutoksen kouluhyvinvoinnin edistämiseksi pitäisi lähteä koko suomalaisesta yhteiskunnasta eikä vastuuta voi jättää yksin kouluille, opettajille ja rehtoreille (Ulvelin 2009, 15). Tutkielman tuloksista olikin kultavissa opettajien viesti siitä, että omat resurssit eivät riitä oppilaiden liikkumiseen panostamiseen. Jatkoa ajatellen olisikin tärkeää pohtia koulun prioriteetteja ja koulupäivän kokonaisrakennetta entistä tarkemmin. Mitä enemmän tutkimusta lasten ja nuorten liikunnasta, koulun liikunnasta ja välituntiliikunnasta tehdään, sitä todennäköisemmin muutokset ja kehitystarpeet välittyvät yhteiskuntaan ja näin mahdollistavat muutoksen koulumaailmassa. Tämä opinnäytetyö pyrkii osaltaan tukemaan ajatusta siitä, että muutoksen tulisi lähteä yhteiskunnan tasolta ja kouluille tulisi mahdollistaa resurssit myös oppilaiden liikunnallisuuteen panostamiseen.

Lähteet

Painetut lähteet:

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen - Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.

Hamarus, P., Landén, L., Kanervio, P. & Pulkkinen, S. (toim.) 2014. Huuto! - Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Opettajan ääni. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirvensalo, M., Telama, R. & Yang, X. 2011. Liikkeestä energiaa - työssä jaksaminen ja liikunta. Teoksessa Pietikäinen, P. (toim.) 2011. Työstä, jouta ja jaksa - Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Suomen akatemia. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 69-78.

Itkonen H., Kankaanpää A., Laine K., Rajala K. & Tammelin T. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Lehdessä Liikunta & Tiede 51 (6), 63-70.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Polvi, S. & Telama, R. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saaranen-Kauppinen A. 2014. Sosiaaliset taidot: näkökulmia toimijuuteen ja hyvinvointiin työelämässä. Teoksessa Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.) 2014. Hyvän elämän sosiaalipsykologia - Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. UNIpress, 54-67.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu laitos. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset lähteet:

Haapala, H. 2014. Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Opetushallitus. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PowerPoint presentation. Viitattu 14.12.2016. http://www.likes.fi/filebank/1444-Valitunnilla_liikkuvilla_paremmat_sosiaaliset_suhteet,_taustamateriaali.pdf

Haapala, H., Hakonen, H., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Laakso, L., Laine, K., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. BioMed Central Ltd. BMC Public Health. Viitattu 14.12.2016. <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1114>

Kirkkonummen kunta. Tietoja kunnasta. Viitattu 19.12.2016. <http://www.kirkkonummi.fi/tietoja>

Laine, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 12.12.2016. http://www.likes.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2014. Välitunnilla liikkuvilla paremmat sosiaaliset suhteet. Viitattu 12.12.2016. <http://www.likes.fi/tutkimus/liikkuva->

koulu/liikunta-ja-oppilaiden-valiset-sosiaaliset-suhteet/valitunnilla-liikkuvilla-paremmat-sosiaaliset-suhteet

LIKES-tutkimuskeskus 2016. Liikkuva koulu. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. Tiivistelmä. Viitattu 19.12.2016. http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2016-LiikkuvaKoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tivistelma.pdf

Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Viitattu 19.12.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr4.pdf?lang=fi>

Puusniekka & Saaranen-Kauppinen. 3.3.2 Reliabiliteetti. Viitattu 19.12.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html

Julkaisemattomat lähteet:

Franti, M., Päivärinne, M. & Rantti, T. 2012. Pääskytien koulun 8.-luokkalaisten liikuntatottumukset. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Porvoo.

Heimala, P. & Niskanen, T. 2010. OPETTAJAT AKTIIVIKSI, OPPILAAT LIIKKUVIKSI! Välituntiliikunnan kehittämistyö Päijät-Hämeen alueen koulussa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.

Kirkkonummen Liikkuva koulu-hanke, syksy 2015 toimintasuunnitelma. Sorvari, P. 2015. Sähköpostimateriaali. Viitattu 19.12.2016

Opettajien sähköpostivastaukset 2015. Sähköpostimateriaali. Viitattu 19.12.2016.

Ulvelin, L. 2009. "Välkkä on paras, kun silloin pystyy leikkiä kavereiden kanssa." Oppilaiden näkökulmia ja ideoita välituntitoiminnan kehittämiseen Veromäen koululla lukuvuonna 2008-2009. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurila.

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko.....	48
Liite 2: Saatekirje vanhemmille, haastattelu.....	49
Liite 3: Saatekirje vanhemmille, havainnointi.....	50

Liite 1: Teemahaastattelurunko

1. Oppilaan osallistuminen ja rooli Välkkäri-toiminnassa, koululla järjestettävän toiminnan laatu ja yleisyys
2. Muutokset koulussa/luokassa Välkkäri-toiminnan aloittamisen myötä
3. Välituntiliikuntatoiminnan mahdolliset vaikutukset oppilaisiin, koulun ilmapiiriin ja luokkahenkeen
4. Välkkäri-toiminnan mahdolliset vaikutukset koulukiusaamiseen
5. Välkkäri-toiminnan kehittäminen.

Liite 2: Saatekirje vanhemmille, haastattelu

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta Vantaan Tikkurilasta. Teen opinnäytetyöni liittyen Kirkkonummen Liikkuva koulu -hankkeen Väykkäri -toimintaan. Tarkoituksena on selvittää oppilasnäkökulmaa siitä, millaisia vaikutuksia Väykkäri -toiminnalla voi olla fyysisen aktiivisuuden lisäksi ja voisiko toiminnalla jopa ehkäistä koulukiusaamista. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena siten, että viidellä Kirkkonummen alakoululla käydään havainnoimassa yhtä välituntiliikuntatuokiota ja haastattelemassa kahta oppilasta kultakin koululta. Tutkimus toteutetaan kouluilla ajalla 1.-19.2.2016.

Tutkimustuloksia käsitellään ja analysoidaan yksityisesti ja oppilaiden anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan. Valmis opinnäytetyö tulee näkyville Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden verkkotietokantaan Theseukseen. Lisäksi tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää Liikkuva koulu -materiaalina Kirkkonummella ja valtakunnallisesti. Opinnäytetyö julkaistaan myös Liikkuva koulu -verkkosivustolla.

Tällä viestillä pyydän Teiltä lupaa lapsenne haastattelemiseen välituntiliikuntaan liittyen. Haastattelu on muodoltaan teemahaastattelu, eli haastattelussa käydään kunkin oppilaan kanssa läpi tietyt teemat mutta myös oppilaiden omat mielipiteet ja vastaukset johdattavat haastattelua eteenpäin. Haastattelun teemoina ovat oppilaiden osallisuus, yhteenkuuluvuus ja ryhmähenki. Teemoja ovat myös välituntiliikunnan mahdollisuudet koulukiusaamisen ehkäisijänä sekä oppilaan omat kehitysehdotukset toimintaa kohtaan.

Toivon, että vastaatte tähän viestiin joko haastatteluluvan myöntävästi tai kieltävästi. Lisätietoja voi tarvittaessa kysyä alla olevasta sähköpostiosoitteestani.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Röntynen

e-mail: sanna.rontynen@student.laurea.fi

Liite 3: Saatekirje vanhemmille, havainnointi

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta Vantaan Tikkurilasta. Teen opinnäytetyöni liittyen Kirkkonummen Liikkuva koulu -hankkeen Välkkäri -toimintaan. Tarkoituksena on selvittää oppilasnäkökulmaa siitä, millaisia vaikutuksia Välkkäri -toiminnalla voi olla fyysisen aktiivisuuden lisäksi ja voisiko toiminnalla jopa ehkäistä koulukiusaamista.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena siten, että viidellä Kirkkonummen alakoululla käydään havainnoimassa yhtä välituntiliikuntatuokiota ja haastattelemassa kahta oppilasta kultakin koululta. Haastateltavien oppilaiden vanhemmille lähetetään erillinen suostumuspyyntöviesti haastatteluihin liittyen, tämä viesti koskee ainoastaan Välkkäri -tuokion havainnointia. Havainnoinnissa kiinnitetään huomiota muun muassa oppilaiden yhteistoimintaan ja ryhmähenkeen. Oppilaista ei oteta valokuvia eikä tuokiota videoita. Tutkimus toteutetaan kouluilla ajalla 1.-19.2.2016.

Tutkimustuloksia käsitellään ja analysoidaan yksityisesti ja oppilaiden anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan. Valmis opinnäytetyö tulee näkyville Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden verkkotietokantaan Theseukseen. Lisäksi tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää Liikkuva koulu -materiaalina Kirkkonummella ja valtakunnallisesti. Opinnäytetyö julkaistaan myös Liikkuva koulu -verkkosivustolla.

Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan opinnäytetyötutkimukseen, voitte ilmoittaa asiasta Helmi-viestillä tai pyytää lastanne olemaan osallistumatta havainnoitavaan Välkkäri -tuokioon. Lisätietoja voi tarvittaessa kysyä alla olevasta sähköpostiosoitteestani.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Röntynen

e-mail: sanna.rontynen@student.laurea.fi